MENUS CRUDIVEGANOS 70/30

(Por ANTONIO ORTEGA)

DISEÑE EL SISTEMA RAW VEGAN 70/30 PORQUE MI SUEÑO ES LLEGAR A LA MAXIMA CANTIDAD DE POBLACION POSIBLE, ELIGIENDO PLATOS TRADICIONALES COCIDOS COMBINADOS CON UNA ALTISIMA CANTIDAD DE ALIMENTOS CRUDOS VEGETALES. DEFIENDO FIRMEMENTE LA SOCIALIZACION DE LA COMIDA EN EL PLANETA, EN EL QUE TODOS SUS HABITANTES TENGAN ACCESO AL ALIMENTO. YA NO ME INTERESA LA SALUD DE UNOS CUANTOS PRIVILEGIADOS QUE PUEDEN COSTEARSE SUS ENFERMEDADES A GOLPE DE TALONARIO. NO CREO POR TANTO EN LA ALIMENTACION Y SALUD INDIVIDUALES, SINO SOSTENIBLEMENTE PLANETARIAS. POR ESO INTRODUJE, ADEMAS DE LAS FRUTAS, Y VERDURAS CRUDAS, ALIMENTOS CON MUCHA PROYECCION DE FUTURO COMO LAS ALGAS, LAS PATATAS, EL ARROZ, LAS LEGUMBRES, LA QUINOA, LA ESPELTA, EL MIJO, LOS HONGOS, LAS RAICES, EL CAÑAMO, Y EL AGUA DE MAR. EN CASO DE ENFERMEDADES GRAVES YO RECOMIENDO UNA ALIMENTACION 100% CRUDIVEGANA BAJA EN AZUCARES, BAJA EN GRASAS, Y MEDIA EN PROTEINAS.

SANA, ETICA, SOSTENIBLE, RICA, REALISTA, POPULAR, FACIL, ECONOMICA, SIN CULPA, SIN MIEDO, SIN TRISTEZA, SIN ABURRIMIENTO, SIN FLAGELACION, Y SIN LUPA.
NO HAY LEUCOCITOSIS, NO HAY ACRILAMIDA, NO HAY ACROLEÍNA, NO HAY SOBRECARGA DE FRUCTOSA, COMPLETA EN MINERALES, COMPLETA EN VITAMINAS, COMPLETA EN HIDRATOS, COMPLETA EN ACIDOS GRASOS, COMPLETA EN PROTEINAS. MUY ALCALINA. 70% CRUDA+30% COCINADA. SIN GLUTEN DEL TRIGO, SIN SOJA.

LA ELEVACION DE LEUCOCITOS EN SANGRE DESPUES DE COMER ALIMENTOS COCINADOS(LEUCOCITOSIS), SE NEUTRALIZA COMIENDO DOBLE CANTIDAD DE INGREDIENTES CRUDOS QUE COCINADOS. DOCTOR KOUCHAKOFF(NOMINADO NOBEL MEDICINA).
¡¡SIN SOL, EJERCICIO, Y AMOR, NO HAY SALUD!! CUIDA A LA MADRE GAIA(TIERRA) Y ELLA CUIDARA DE TI.

MIS ARTICULOS Y OPINIONES NO REPRESENTAN A NADIE, SON ABSOLUTAMENTE PERSONALES. HABLO SOLO EN NOMBRE DE ANTONIO ORTEGA MARTIN. Suscríbete totalmente gratis a mis publicaciones de Facebook en el muro de mi perfil.
"LA REVOLUCION ESTA EN TU PLATO"
CONTINUARA... ESTO SOLO ES EL COMIENZO...

MENU-1 TIPO DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA ISOTONICA MEZCLA 2/5 CON AGUA DE MAR+ EL ZUMO DE 1 LIMON.
-DESAYUNO- BATIDO DE 4 NARANJAS+15 GRS DE ALGA ESPIRULINA
-MEDIA MAÑANA-2 PLATANOS+ VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA
-COMIDA- ENSALADA DE JUDIAS BLANCAS CON HOJA VERDE, ZANAHORIA,Y CEBOLLA
-MERIENDA-PAPILLA DE 3 MANZANAS CON MACA, CAÑAMO Y CANELA
-CENA-DADITOS DE PEPINO CON SALSA DE SEMILLAS DE SESAMO, LINO,CALABAZA.



MENU-2 TIPO DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA ISOTONICA MEZCLA 2/5 CON AGUA DE MAR+ EL ZUMO DE 1 LIMON+ ESTEVIA.
-DESAYUNO- BATIDO DE 4 MELOCOTONES+20 GRS DE CAÑAMO.
-MEDIA MAÑANA-3 PORCIONES DE MELON+ VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE PATATAS CON HOJA VERDE, PIMIENTO, Y CEBOLLA.
-MERIENDA-CREMA DE 3 PLATANOS CON CACAO Y DATILES.
-CENA-MACERADOS DE CHAMPIÑONES, ESPARRAGOS VERDES, BERENJENA, Y NUECES.



MENU-3 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA ISOTONICA MEZCLA 2/5 CON AGUA DE MAR+ EL ZUMO DE 1 LIMON + ESTEVIA.
-DESAYUNO- BATIDO DE CHOCOLATE (3 PLATANOS+ CACAO PURO + 1 DATIL + AGUA.)
-MEDIA MAÑANA- 5 NUECES +VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA-ENSALADA DE HOJA VERDE Y PEPINO + PAELLA VEGETARIANA CON AGUA DE MAR + 1 COPITA DE VINO TINTO.
-MERIENDA-MEDIA PIÑA FRESCA.
-CENA-CRUDIAMBROSIA DE AGUACATE, PIMIENTO ROJO, CEBOLLA, HOJA VERDE, Y SESAMO MOLIDO.



MENU-4 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE-1 VASO DE AGUA ISOTONICA MEZCLA 2/5 CON AGUA DE MAR+ EL ZUMO DE 1 LIMON + ESTEVIA.
-DESAYUNO- BATIDO DE FRESAS CON LECHE DE ALMENDRAS.
-MEDIA MAÑANA- GELATINA DE NARANJA CON SEMILLAS DE CHÍA + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE HOJA VERDE CON GERMINADOS + PURE DE VERDURAS Y PATATA CALENTITO CON CAÑAMO O SESAMO.
-MERIENDA- 2 CHIRIMOYAS O 3 MELOCOTONES.
-CENA- ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, Y PIMIENTO VERDE + BROWNIE RAW A LOS DOS CHOCOLATES. 1 COPITA DE CAVA BRUT NATURE O CHAMPAGNE.
Y DESPUES DE CENAR- SABADO, SABADETE... ♥♥

SANA, ETICA, SOSTENIBLE, RICA, REALISTA, POPULAR, FACIL, ECONOMICA, SIN CULPA, SIN MIEDO, SIN FLAGELACION, SIN CILICIOS, Y SIN LUPA.
NO HAY LEUCOCITOSIS, NO HAY ACRILAMIDA, NO HAY ACROLEÍNA, NO HAY SOBRECARGA DE FRUCTOSA, COMPLETA EN MINERALES, COMPLETA EN VITAMINAS, COMPLETA EN HIDRATOS, COMPLETA EN ACIDOS GRASOS, COMPLETA EN PROTEINAS. MUY ALCALINA. 70% CRUDA+30% COCINADA. SIN GLUTEN, SIN SOJA.





Receta del Brownie

INGREDIENTES(para 6 personas)

Para la base:

-Avellanas crudas--300 grs.

-Dátiles sin hueso---300 grs.

-Cacao puro 100%--60 grs.

-Sal marina--1 gr.

Para la salsa de chocolate blanco:

-Manteca de cacao--100 grs.

-Sirope de ágave o panela----------------------------------100 grs.

PREPARACION

Primero se prepara la base del Brownie, triturando en un procesador de alimentos o en un robot de cocina las avellanas(remojadas de una noche y escurridas), y los dátiles, añadiéndoles una pizca de sal. Sin sacarlos del triturados se añade el cacao, y se sigue triturando hasta que quede una pasta no demasiado fina. Se saca y se coloca en un molde cuadrado hueco metálico de esos de cocina de diseño. Se reserva en el frigorífico muy frío. Luego se hace el chocolate blanco para bañarlo. Se funde(43º máx.) la manteca de cacao en un cazo y se le añade el sirope de ágave. Se deja así templadito hasta el momento de sevir que habrá que bañar la base del brownie que teníamos en el frigo. Se puede bañar entero o haciendo dibujos al gusto.

MENU-5 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE-1 VASO DE AGUA ISOTONICA MEZCLA 2/5 CON AGUA DE MAR+ EL ZUMO DE 1 LIMON + ESTEVIA.
-DESAYUNO- BATIDO DE 4 NARANJAS ENTERAS CON CAÑAMO.
-MEDIA MAÑANA- 20 ALMENDRAS CRUDAS + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE RUCULA Y TALLOS DE APIO CON VINAGRETA DE MOSTAZA DULCE. Y GARBANZOS COCIDOS CON TOMATE, PIMENTON, Y CEBOLLA.
-MERIENDA- 3 KIWIS O MEDIA PAPAYA.
-CENA- ENSALADA DE ALGAS DE MAR. Y TIMBAL DE LOMBARDA, ZANAHORIA, Y MANZANA.



MENU-6 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE-1 VASO DE AGUA ISOTONICA MEZCLA 2/5 CON AGUA DE MAR+ EL ZUMO DE 1 LIMON + ESTEVIA.
-DESAYUNO- LICUADO DE MANZANA, APIO, Y ZANAHORIA + 1 REBANADA DE PAN DE ESPELTA CON ACEITE, TOMATE, Y AJO.
-MEDIA MAÑANA- 3 PLATANOS O MEDIA PIÑA + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE ESPINACAS CON GAJITOS DE NARANJA + LENTEJAS COCIDAS CON VERDURAS. 1 COPITA DE VINO TINTO.
-MERIENDA- 4 RODAJAS DE MELON O 10 NISPEROS.
-CENA- CREMA CRUDA DE CHAMPIÑONES, GERMINADOS, Y ALMENDRAS.

SANA, ETICA, SOSTENIBLE, RICA, REALISTA, POPULAR, FACIL, ECONOMICA, SIN CULPA, SIN MIEDO, SIN FLAGELACION, SIN CILICIOS, Y SIN LUPA.
NO HAY LEUCOCITOSIS, NO HAY ACRILAMIDA, NO HAY ACROLEÍNA, NO HAY SOBRECARGA DE FRUCTOSA, COMPLETA EN MINERALES, COMPLETA EN VITAMINAS, COMPLETA EN HIDRATOS, COMPLETA EN ACIDOS GRASOS, COMPLETA EN PROTEINAS. MUY ALCALINA. 70% CRUDA+30% COCINADA. SIN GLUTEN, SIN SOJA.

LA ELEVACION DE LEUCOCITOS EN SANGRE DESPUES DE COMER ALIMENTOS COCINADOS(LEUCOCITOSIS), SE NEUTRALIZA COMIENDO DOBLE CANTIDAD DE INGREDIENTES CRUDOS QUE COCINADOS. DOCTOR KOUCHAKOFF(NOMINADO NOBEL MEDICINA).

La ESPELTA, es el cereal más antiguo que se conoce. Al igual que el Kamut, la espelta no ha sufrido hibridaciones con el paso del tiempo
Es muy bajo el contenido en gluten, y este gluten es mínimamente agresivo, por lo que es mejor tolerado por las personas, aunque es un factor que deben de tener en cuenta las personas celiacas.
Por lo demás, es muy rico en fibra, contiene muchos minerales y más rico en vitaminas que el trigo común. Los minerales que nos podemos encontrar en la espelta son: sodio, potasio, calcio, fósforo, azufre, hierro, zinc, silicio y magnesio.
Respecto a las vitaminas, proporciona mejor calidad y más variedad de vitaminas del grupo B que el trigo común. Es rico tanto en vitamina B1, B2,B3 y vitamina E.
Asimismo, la espelta contiene los 8 aminoácidos esenciales que necesita el organismo diariamente. Al contener vitamina B2, estos aminoácidos son mejor metabolizados por el organismo.



MENU-7 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE-1 VASO DE AGUA ISOTONICA MEZCLA 2/5 CON AGUA DE MAR+ EL ZUMO DE 1 LIMON + ESTEVIA.
-DESAYUNO- PAPILLA RAW-RICA DE SESAMO, SARRACENO, Y CHOCOLATE.
-MEDIA MAÑANA- 4 MANZANAS + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- GAZPACHO CON MACA + QUINOA COCIDA CON VERDURAS. 1 REBANADA DE PAN DE ESPELTA.
-MERIENDA- 3 PLATANOS
-CENA- QUESITO RAW DE ZANAHORIAS Y ALMENDRAS CON CRUDITES VARIADOS.

LA ELEVACION DE LEUCOCITOS EN SANGRE DESPUES DE COMER ALIMENTOS COCINADOS(LEUCOCITOSIS), SE NEUTRALIZA COMIENDO DOBLE CANTIDAD DE INGREDIENTES CRUDOS QUE COCINADOS. DOCTOR KOUCHAKOFF(NOMINADO NOBEL MEDICINA).

LA QUINOA-Propiedades nutritivas y beneficios para la salud

Es importante destacar su alto contenido en proteínas, más alto que el trigo y el maíz. Según la variedad de la quinoa, puede llegar a contener hasta un 23% de este nutriente. Su proteína es completa, es decir de alto valor biológico.
A diferencia de otras semillas es rica en aminoácidos como la lisina (importante para el correcto desarrollo cerebral), arginina e histidina, básicos para el crecimiento durante la infancia. Así mismo, es una alta fuente de metionina y cistina.
Para todas aquellas personas que siguen una alimentación vegetariana, el consumo de quinoa es fundamental puesto que aporta una proteína completa y no necesita ser complementada con ningún otro alimento.
El contenido de grasa también varía, pudiendo llegar hasta el 9 %, destacándose el ácido linoleico. Éste es un ácido graso esencial polinsaturado perteneciente a los ácidos Omega 6, importante precursor de diversos mediadores celulares indispensables para el correcto funcionamiento y estabilidad de las membranas de las células de nuestro organismo, el desarrollo del sistema nervioso, el hormonal y la regulación de los procesos de coagulación.
La quinoa es de fácil digestión, muy asimilable, libre de glúten, por lo que resulta una útil herramienta para personas celíacas o intolerantes al glúten.
Su índice glucémico es muy bajo, no aumenta los niveles de azúcar en sangre luego de su ingesta, siendo muy apropiado para diabéticos (siempre en cantidades moderadas).
Contiene minerales como el hierro, magnesio, calcio y fósforo, y vitaminas (C, E, B1, B2 y niacina).
También es una excelente fuente de fibra soluble e insoluble.



MENU-8 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE-1 VASO DE AGUA ISOTONICA MEZCLA 2/5 CON AGUA DE MAR+ EL ZUMO DE 1 LIMON + ESTEVIA.
-DESAYUNO- ZUMO DE TOMATE DE 1/2 LITRO CON SAL MARINA, PIMIENTA, Y MACA. 5 NUECES.
-MEDIA MAÑANA- 4 KIWIS + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE PEPINO Y CANÓNIGOS. PATATAS COCIDAS CON VERDURAS. 1 REBANADA DE PAN DE ESPELTA.
-MERIENDA- 3 PLATANOS.
-CENA- CREMA RAW TEMPLADA 42º DE CALABACIN, GERMINADOS, Y SÉSAMO. 1 CERVEZA DE CAÑAMO.

EL CAÑAMO, es una de las plantas más beneficiosas para el ser humano y el aprovechamiento de sus innumerables propiedades se remonta a miles de años.

Del cáñamo se pueden hacer cuerdas, ropas, aceite de masaje, aceite para quemar, crece en terrenos incluso muy pobres, no necesita pesticidas, necesita poca agua, sirve para confeccionar papel, pinturas, etc.

Proviene de la misma planta que la Marihuana (Cannabis Sativa) pero la semilla de Cáñamo no contiene THC (tetrahydrocannabinol) y por lo tanto su consumo no implica psicoactividad alguna.

Clasificada como fruto seco, de color marrón a gris oscuro con un diámetro de 3-4 mm y un delicioso sabor entre piñón y nuez.

Es una fuente natural de:

-Proteína, la proteína es esencial para mantener una buena salud ya que constituye la base de nuestro cuerpo. Por eso el Cáñamo nos ofrece una solución, ya que sus semillas contienen entre 37 y 50% de proteína de la mejor calidad y de fácil digestión, para poder satisfacer las funciones vitales del organismo. La proteína de cáñamo se extrae en frío, lo cual mantiene la semilla viva sin alterar ninguno de sus nutrientes.

-Acidos grasos esenciales en un perfecto balance (ratio 3:1) entre los OMEGAS-3 (LNA) y los OMEGAS-6 (LA) y gamma-linoleico (GLA), los aceites grasos esenciales son muy importantes para nuestro bienestar, de ellos dependerá la flexibilidad y fluidez de nuestras membranas celulares.

-21 aminoácidos, incluidos los 9 aminoácidos esenciales que necesitamos pero no producimos por nosotros mismos.

-Antioxidantes , clorofila.

-Minerales, entre los que destacan el Calcio, Fósforo y Hierro.

-Aporta vitaminas A, C, D, E y del grupo B.

-Alto porcentaje en fibra (43%), muy indicada en personas que sufren trastornos digestivos. La fibra ayuda a combatir problemas de estreñimiento y obesidad ayudando a limpiar y eliminar

residuos y toxinas del aparato digestivo, principales causantes de enfermedades. Semilla de cáñamo descascarillada, tiene menos aporte en fibra aunque más cantidad de aminoácidos.

-Y es libre en gluten.

A nivel nutricional es muy interesante saber que estaremos consumiendo un producto libre de pesticidas ya que es una planta que no necesita ningún producto químico. El sabor es muy suave y agradable recordando un poco a semillas o frutos secos (girasol, avellanas o a nueces)

Se recomienda el consumo de Cáñamo tanto a jóvenes o mayores con sobreesfuerzos físicos o intelectuales (duros trabajos, estudiantes, amas de casa, deportistas, culturistas,…), personas convalecientes o en estado de recuperación, mujeres embarazadas o lactantes (muy importante para el buen desarrollo físico y cerebral del bebé), personas que deseen perder peso, sus derivados pueden ser consumidos por celiacos ya que no contienen gluten. O tan solo personas que deseen llevar una dieta más saludable.

Por ser la mejor proteína del mundo vegetal, esta muy indicada para vegetarianos, crudivoros, veganos, raw foodist, dietas para perder peso, dietas…Ya que una dieta a base de vegetales no aporta al organismo las suficientes cantidades de grasas, proteínas y aminoácidos que el organismo necesita.

Las semillas de cáñamo se pueden consumir de muchas maneras: enteras, molidas, germinadas o en forma de aceite. Se puede añadir en batidos, zumos, yogures, mueslis, cremas, gazpacho, sopas…

+Enteras: tradicionalmente se ha usado añadiéndola a galletas y panes.

+Trituradas: se puede añadir como condimento a ensaladas, pastas, sopas, etc.

+Germinadas: es poco conocida esta forma de consumo y hay que tener en cuenta que sus propiedades siempre aumentarán aún más.

+Harina: se puede utilizar como si fuera una harina normal para pizzas, pasteles, galletas, panes, hamburguesas vegetales, etc.

+El aceite de cáñamo, por su alto contenido en aceites grasos esenciales, es ideal para acompañar en ensaladas, platos, batidos… También podemos utilizar el aceite para masajes corporales gracias a su acción terapéutica

Las semillas de cáñamo nunca provienen de cultivos modificados genéticamente mientras que la Soja o Soya (si no viene certificada de origen o produccción ecológica) puede serlo.

Las semillas de cáñamo no producen alergias mientras que la Soja o Soya puede producirlas en algunas personas.

Propiedades de las semillas de cáñamo

- Fortalece el sistema inmune.

- Previene de trastornos cardiovasculares (gracias a su función cardioprotectora, hacen la sangre más fluida).

- Combate el insomnio, estrés, ansiedad, depresión.

- Favorece el equilibrio hormonal en mujeres (tensión premenstrual, trastornos de la menopausia).

- Ayuda a reducir la tasa de azúcar en sangre (diabetes).

- Reduce la hiperactividad infantil.

- Mejora el rendimiento intelectual (memoria, atención…).

- Ayuda en tratamientos de desintoxicación de drogas y alcohol.

- Previene de las causas del envejecimiento (arrugas, flacidez,caída del cabello…).

- Acción antiinflamatoria (glaucoma, gota, artritis . . .)

- El consumo prolongado de tabaco tiene diversos efectos secundarios. Principalmente la desmineralización y la falta de OMEGAS, causa principal de desmotivación, sueño, apatía, cansancio, etc. Por eso es bueno consumir Cáñamo y sus derivados (aceite, harina, proteína, semilla…) para mantener o recuperar la salud.

- Son ideales en caso de estreñimiento ya que tienen un altísimo porcentaje de fibra y son, a la vez, unas de las proteínas vegetales más digestivas

- Mantienen el buen estado y nivel de hidratación de la piel y el pelo.

- Ayudan a recuperarse antes de un esfuerzo muscular y a que luego no sintamos «agujetas». Por eso las barritas de cáñamo se están comercializando también como ayuda para los deportistas.

- El hierro, junto con su aporte en vitaminas del grupo B, hacen recomendable el consumo de una o dos cucharadas de semillas de cáñamo en caso de anemia.

- El magnesio ayuda en los periodos de fatiga física y mental y además se ha demostrado que previene ciertos tipos de cáncer, a la vez que mejora el estado de la piel, el cabello y los músculos.

- Tanto las semillas de cáñamo como el aceite obtenido de ellas son mucho más ricos en vitamina E que el germen de trigo. Las propiedades antioxidantes de las semillas de cáñamo hacen su consumo recomendable en caso de enfermedades degenerativas lentas como la artrosis.

- Por si esto fuera poco, el aceite de cáñamo tiene propiedades medicinales. Resulta muy interesante su acción equilibrante sobre pieles tanto demasiado secas como grasas en exceso, y se usa combinado con otros aceites para tratar multitud de afecciones cutáneas o capilares.

- Reduce el colesterol y limpia las arterias.

- Los problemas de la piel.

- Contribuye a desarrollar el cerebro y a prevenir la demencia.

- Regula la Hiperactividad, Ansiedad, Depresión y stress.

- Ayuda a mantener nuestro organismo depurado y libre de toxinas.

www.alsativa.es/images/canamo.pps



MENU-9 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE-1 VASO DE AGUA ISOTONICA MEZCLA 2/5 CON AGUA DE MAR+ EL ZUMO DE 1 LIMON + ESTEVIA.
-DESAYUNO- BATIDO DE 4 MANZANAS, MACA, Y CANELA.
-MEDIA MAÑANA- 15 AVELLANAS O 15 ALMENDRAS CRUDAS + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA-ENSALADA DE ACELGAS Y AGUACATE. MACARRONES DE ESPELTA CON SALSA DE TOMATE, PIMIENTOS, Y CEBOLLITA.
-MERIENDA-3 PLATANOS O 4 NARANJAS. 5-10 GRS DE ALGA ESPIRULINA.
-CENA-BARQUITAS DE PEPINO RELLENAS DE HUMMUS. 1 ONZA DE CHOCOLATE RAW.
EL ALGA ESPIRULINA: EL ALIMENTO DEL FUTURO. SI TUVIERA QUE ELEGIR UN SOLO ALIMENTO QUE LLEVARME A UNA ISLA DESIERTA, SIN DUDA ELEGIRÍA LA ESPIRULINA. NO DEJES DE LEER EL INTERESANTE ARTICULO DE LA REVISTA DISCOVERY SALUD.
http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=798



MENU-10 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE-1 VASO DE AGUA ISOTONICA MEZCLA 2/5 CON AGUA DE MAR+ EL ZUMO DE 1 LIMON + ESTEVIA.
-DESAYUNO- GREEN SMOOTHIE DE NARANJAS Y ESPINACAS CON ESPIRULINA.
-MEDIA MAÑANA- CREMA DE PLATANOS CON CAÑAMO+ VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.

-COMIDA- GAZPACHO. ENSALADILLA RUSA CON MAYONESA DE ALMENDRAS.
-MERIENDA- GELATINA DE FRESA Y CHIA.
-CENA- ENSALADA DE ALGAS Y ZANAHORIA. 1 TRUFITA RAW DE NUEZ Y DATILES.

DESACONSEJO LA SOJA: CADA DIA HAY MAS INVESTIGACIONES QUE CONFIRMAN LAS RAZONES PARA EVITAR EL CONSUMO DE SOJA. NO TE PIERDAS ESTE ARTICULO. http://www.dietametabolica.es/sojaWeston.htm



ingredientes= 4 naranjas+ puñado de espinacas+1 cucharadita de alga espirulina+ agua al gusto.



ingredientes= patata cocida, pimientos, zanahoria, guisantes, aceitunas, espárragos, y mayonesa de almendras(almendras,1 limón, sal marina, ajo en polvo, y aceite de oliva, todo batido).



ingredientes= algas crudas hidratadas (alga dulse, alga espagueti de mar), zanahoria rallada, limón, sal marina, un poco de aceite de oliva, y un toque de cúrcuma.

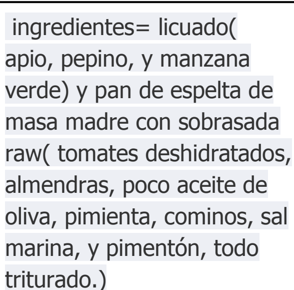
MENU-11 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE-1 VASO DE AGUA ISOTONICA MEZCLA 2/5 CON AGUA DE MAR+ EL ZUMO DE 1 LIMON + ESTEVIA.
-DESAYUNO- LICUADO DE APIO, PEPINO, Y MANZANA VERDE. 2 REBANADAS DE PAN DE ESPELTA DE LEVADURA DE MASA MADRE CON SOBRASADA RAW.
-MEDIA MAÑANA- 20 FRESONES+ VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE LECHUGAS ROMANA, BATAVIA, Y HOJA DE ROBLE. ESPAGUETIS DE CALABACIN AL PESTO VERDE.
-MERIENDA- 3 PLATANOS.
-CENA- ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, Y CEBOLLA. TARTA RAW DE MOUSSE DE COCO Y LIMON. 1 COPITA DE CAVA BRUT NATURE O CHAMPAGNE.
Y DESPUES DE CENAR- SABADO, SABADETE...

LA LEVADURA DE MASA MADRE produce una transformación del poco gluten que tiene la espelta y lo convierte en aminoácidos, que maravilla!!
http://www.lovinglife.cl/blog/que-es-la-levadura-de-masa-madre-sourdough-levain/







ingredientes= licuado(apio, pepino, y manzana verde) y pan de espelta de masa madre con sobrasada raw(tomates deshidratados, almendras, poco aceite de oliva, pimienta, cominos, sal marina, y pimentón, todo triturado.)

ingredientes= calabacín crudo espiralizado, y pesto verde(anacardos o piñones, un poco de aceite, mucha albahaca, ajo, sal marina, todo triturado.)

Receta de la Tarta de Mousse de Coco y Limón

INGREDIENTES

Para la base:

-Almendras crudas---250 grs.
- Dátiles sin hueso---250 grs.
-Agua--1 cucharada.

Para la mousse:

-Coco rallado---200 grs.
-Zumo de limón---1 entero
-Sirope de ágave o panela---------------------------------------150 grs.
-Agar-agar---4 grs.
-Agua para el agar---500 ml.

PREPARACION

Primero se prepara la base, batiendo las almendras crudas(remojadas de una noche y escurridas) y los dátiles sin hueso(remojados de media hora), en un procesador de alimentos o en un robot de cocina. Se tritura todo muy bién hasta que quede una masa pegajosa hecha casi una bola. Se saca y se vierte esta pasta en un molde redondo clásico para tartas(con accesorio para desmoldar fácilmente). Se le da forma redonda a la masa con las palmas de las manos y se extiende hasta formar una capa sin bordes que sobresalgan, osea toda la base plana.
Ahora se prepara la mousse. Por un lado se hace la crema con el coco rallado, el zumo de un limón(o dos según gustos), y el sirope de ágave o panela. Se tritura bién y se reserva.
Ahora se prepara por separado el agar-agar según el procedimiento de siempre(se pone en medio litro de agua, se hierve 1 minuto y se deja templar hasta 43º).
Ahora se concluye la mousse, mezclando el agar templadito 43º con la crema de coco y limón en una batidora muy potente o robot de cocina, y que quede como una crema tipo mayonesa.
Se vierte esta mezcla sobre el molde que lleva la base dentro, y sin quitar el molde se va esparciendo y dando forma a esta mousse líquida para que cubra totalmente toda la base. Se guarda en el frigorífico unas cuantas horas.
Se saca ya cuajado y se decora con limón al gusto. Se sirve muy fría.

MENU-12 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE-1 VASO DE AGUA ISOTONICA MEZCLA 2/5 CON AGUA DE MAR+ EL ZUMO DE 1 LIMON + ESTEVIA.
-DESAYUNO- MACEDONIA DE FRESAS, NARANJA, Y KIWI.
-MEDIA MAÑANA- LECHE DE ALMENDRAS CON CACAO + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE ESPINACAS CON NUECES. ARROZ CALDOSO CON SETAS A LAS HIERBAS PROVENZALES. 1 COPITA DE VINO TINTO.
-MERIENDA- 4 MELOCOTONES.
-CENA- CREMA RAW TEMPLADA DE ZANAHORIA Y AGUACATE CON CAÑAMO.

LA FRUTA: ¿ES IGUAL COMERLA QUE BEBERLA? DESDE LUEGO QUE NO!!
MIRA ESTE INTERESANTE
ARTICULO:http://nutricionistaeugeniaaltabas.blogspot.com.es/2013/04/fruta-mejor-comerla-o-beberla.html



ingredientes= fresas, naranjas, y kiwis.



ingredientes= arroz, setas, tomate, pimiento rojo, cebolla, ajo, poco aceite de oliva, agua de mar, orégano,tomillo, romero, mejorana.



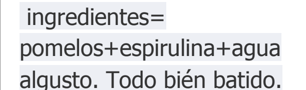
ingredientes= zanahorias crudas, aguacate, cáñamo, agua de mar, pimienta, nuez moscada.

MENU-13 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE-1 VASO DE AGUA ISOTONICA MEZCLA 2/5 CON AGUA DE MAR+ EL ZUMO DE 1 LIMON + ESTEVIA.
-DESAYUNO- BATIDO DE POMELO CON ESPIRULINA.
-MEDIA MAÑANA- 15 ALMENDRAS CRUDAS + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE CANONIGOS Y BERROS. JUDIAS BLANCAS CON PIMENTON.
-MERIENDA- GELATINA DE KIWIS CON SEMILLAS DE CHIA.
-CENA- ALGA DULSE CON AGUACATE.

TRIO DE SEMILLAS DE CHIA, LINO, Y SESAMO: MARAVILLA DE ALIMENTOS CON UN BALANCE PERFECTO DE ACIDOS GRASOS, FIBRA, VITAMINAS, MINERALES, Y AMINOACIDOS. http://www.vitaliaalimentos.com.ar/content/la-importancia-de-las-semillas





ingredientes= pomelos+espirulina+agua algusto. Todo bién batido.



ingredientes= judías blancas cocidas, tomates, pimientos rojos y verdes, cebolla, ajo, poco aceite de oliva, sal marina, y pimentón.



ingredientes= alga dulse, aguacate, y aliño (poco aceite de oliva, limón, sal marina, y cebolla deshidratada).

MENU-14 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE-1 VASO DE AGUA ISOTONICA MEZCLA 2/5 CON AGUA DE MAR+ EL ZUMO DE 1 LIMON + ESTEVIA.
-DESAYUNO- FANTASIA DULCE DE PLATANOS, MANZANAS, Y ALBARICOQUES.
-MEDIA MAÑANA- LECHE DE PIPAS DE GIRASOL CON CAÑAMO+ VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- GAZPACHO. PATATAS GUISADAS CON CALABACIN AL CURRY.
-MERIENDA- 3 KIWIS.
-CENA- ENSALADA DE COLORES CON CRUCIFERAS, GERMINADOS, AGUACATE, Y CRACKERS RAW DE SEMILLAS.

LAS CRUCIFERAS CRUDAS (BROCOLI, LOMBARDA, REPOLLO, COLIFLOR) SON ALIMENTOS MEDICINALES POR SU GRAN APORTE DE NUTRIENTES. DESTACA SU PODER ANTICANCERIGENO DEBIDO ENTRE OTRAS COSAS A SUS FITOQUIMICOS. VER VIDEO http://youtu.be/OlLNDN8hpEY



ingredientes= plátanos, manzanas, albaricoques.



ingredientes= patatas cocidas, calabacín, poco aceite de oliva, sal marina, curry



ingredientes= crucíferas(brócoli, lombarda, coliflor) zanahoria, germinados, aguacate, poco aceite de oliva, limón, sal marina, y crackers deshidratados de semillas de lino, sarraceno, especias, y pasas.

MENU-15 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE-1 VASO DE AGUA ISOTONICA MEZCLA 2/5 CON AGUA DE MAR+ EL ZUMO DE 1 LIMON + ESTEVIA.
-DESAYUNO- LICUADO DE APIO Y PEPINO. MONTADITO DE PICADILLO DE HORTALIZAS CRUDAS CON PAN DE ESPELTA.

-MEDIA MAÑANA- 3 PLATANOS+ VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- GAZPACHO. POTAJE DE GARBANZOS CON ALGA KOMBU. 1 COPITA DE VINO TINTO.
-MERIENDA- 3 NARANJAS ENTERAS
-CENA- CHAMPIÑONES MACERADOS CON CANONIGOS. 1 VASO DE LECHE DE SESAMO CON CACAO.

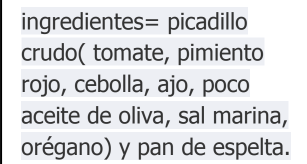
DEFICIENCIA DE VITAMINA B12 Y DE VITAMINA D- "EL PRECIO QUE HA TENIDO QUE PAGAR EL SER HUMANO POR ALEJARSE DE LA NATURALEZA". SE DA IGUALMENTE EN VEGETARIANOS Y OMNIVOROS. LA VITAMINA B12 LA PRODUCIMOS NOSOTROS MISMOS CON LA AYUDA DE UNAS BACTERIAS QUE ESTAN EN LA TIERRA. DESDE QUE EL HOMBRE COMO EN PLATOS, YA NO COME CON LAS MANOS, Y LAVA ABSOLUTAMENTE TODOS LAS VERDURAS Y FRUTAS, YA NO CONSUME ESTAS BACTERIAS. Y LA VITAMINA D SE ACTIVA CON EL SOL, Y EL HOMBRE MODERNO VIVE EN CIUDADES CONTAMINADAS Y TRABAJA DENTRO DE EDIFICIOS, POR LO TANTO YA NO TIENE APENAS VITAMINA D UTIL EN SU CUERPO.
LOS SINTOMAS DE LA DEFICIENCIA DE LA VITAMINA B12 tienden a desarrollarse lentamente y podría no reconocerse de inmediato. Los síntomas más comunes incluyen:
debilidad o fatiga
mareos y vértigo
palpitaciones y latidos rápidos
falta de aire
dolor de garganta y de color rojo carnoso
náuseas o poco apetito
pérdida de peso en masa muscular
diarrea
tono amarillento en la piel y los ojos
Si los bajos niveles de vitamina B12 se mantienen así durante largo tiempo, la condición también puede conducir a daño irreparable de las células nerviosas, que puede causar los siguientes síntomas:
entumecimiento y cosquilleo en las manos y los pies
dificultad para caminar
debilidad muscular
irritabilidad
pérdida de la memoria
demencia
depresión
psicosis
LOS SINTOMAS DE LA DEFICIENCIA DE LA VITAMINA D se presentan de dos formas. Una es la forma moderada, caracterizada por síntomas moderados como falta de apetito, pérdida de peso, diarrea, insomnio, problemas de visión y sensaciones de ardor en la boca y en la garganta.
La deficiencia de vitamina D severa puede desarrollar síntomas como dolores musculares, fatiga, depresión, inmunidad baja, huesos frágiles susceptibles a fracturas. Esta condición puede llevar al raquitismo en niños y a la osteomalacia en adultos. Se plantea además por algunos investigadores que los bajos de vitamina D pueden conllevar al desarrollo de osteoporosis.
Se ha observado que los síntomas más comunes de niveles bajo de vitamina D son los dolores músculo-esqueléticos, los cuales se sienten como fuertes punzadas en las articulaciones. Otro síntoma aparente son los problemas dentales, incluyendo las enfermedades periodontales, provocadas por un insuficiente consumo de calcio por parte de los dientes.
Se piensa además que aquellos que presentan deficiencia de vitamina are tienen un riesgo adicional de padecer de algún tipo de cáncer como del seno, colon u ovarios.
Ya que el sistema inmunológico de afecta por el bajo nivel de vitamina D, existen posibilidades

de contraer otro gran número de enfermedades. Con un sistema inmunológico débil la salud general se ve afectada.









ingredientes= picadillo crudo(tomate, pimiento rojo, cebolla, ajo, poco aceite de oliva, sal marina, orégano) y pan de espelta.

ingredientes= garbanzos cocidos, alga kombu, poco aceite de oliva, ajo, sal marina, pimentón.

ingredientes= champiñones, canónigos, poco aceite de oliva, limón, sal marina.

MENU-16 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE-1 VASO DE AGUA ISOTONICA MEZCLA 2/5 CON AGUA DE MAR+ EL ZUMO DE 1 LIMON + ESTEVIA.
-DESAYUNO- BATIDO DE PLATANO Y MANZANA CON MACA.
-MEDIA MAÑANA- 10 AVELLANAS CRUDAS O 5 NUECES + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE ESPINACAS CON PERA. LENTEJAS GUISADAS CON ARROZ.
-MERIENDA- 20 FRESAS.

-CENA- ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, Y CEBOLLA. 2 TRUFITAS RAW DE CACAO.

EL CACAO, MARAVILLOSO SUPERALIMENTO, DESCUBRELO EN ESTE LINKhttp://www.mundoarcoiris.com/superalimentos-mundoarcoiris-productos-ecologicos-veganos-crudos/cacao/polvo-de-cacao.html







ingredientes= plátanos, manzanas, maca en polvo, y agua al gusto. Todo bién batido.

ingredientes= lentejas cocidas, arroz cocido, poco aceite de oliva, ajo, cebolla, sal marina, y laurel.

ingredientes= almendras, dátiles, cacao puro 100%. Triturar todo junto y hacer bolitas.

MENU-17 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE-1 VASO DE AGUA ISOTONICA MEZCLA 2/5 CON AGUA DE MAR+ EL ZUMO DE 1 LIMON + ESTEVIA.
-DESAYUNO- NATILLAS RAW DE PLATANO, ALBARICOQUE Y CÁÑAMO.
-MEDIA MAÑANA- LECHE DE SESAMO CON CACAO + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- ESPAGUETIS DE CALABACIN CRUDO AL PESTO ROJO. 1 REBANADA DE PAN DE ESPELTA.
-MERIENDA- 4 PERAS.
-CENA- VOLCAN DE LOMBARDA CRUDA CON SARRACENO GERMINADO.

¡¡EL SER HUMANO COME DEMASIADA CANTIDAD DE COMIDA!!. LA BIPEDESTACION (ANDAR DE PIE A DOS PATAS) HIZO QUE PERDIERAMOS MUCHO VOLUMEN ESTOMACAL Y EN GENERAL DEL APARATO DIGESTIVO COMPARADO CON OTROS GRANDES SIMIOS MUY PARECIDOS A NOSOTROS (GORILA, CHIMPANCE, ORANGUTAN).
El gorila de montaña mora en las selvas nebulosas de las montañas de la falla de Albertine, en las montañas volcánicas de Virunga, a unos 2225-4267 metros de altitud. Casi todos se resguardan entre los árboles de la ladera de estos volcanes inactivos.: Karisimbi, Mikeno y Visoke.7 La vegetación es muy densa en las partes bajas de las montañas, pero se vuelve más rala con la altitud y los bosques que habita el gorila de montaña son a menudo nublosos, brumosos y fríos.8
El gorila de montaña es sobre todo herbívoro; su dieta se compone básicamente de hojas, tallos y brotes (85.8%) de 142 especies de plantas. También se nutre de cortezas (6,9%), raíces y rizomas (3,3%), flores (2,3%), y frutos (1,7%), así como de larvas, caracoles y hormigas (0,1%).9 Los machos adultos ingieren más de 35 kilos de vegetación y una hembra como máximo 20.







ingredientes= plátanos, albaricoques, cáñamo en polvo, y canela. Todo bién batido.

ingredientes= calabacín crudo espiralizado, salsa pesto rojo(pimiento rojo, tomate, poco aceite de oliva, ajo, sal marina, y pimentón).

ingredientes= lombarda cruda muy fina, sarraceno germinado de un día, poco aceite de oliva, limón, sal marina.

MENU-18 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE-1 VASO DE AGUA ISOTONICA MEZCLA 2/5 CON AGUA DE MAR+ EL ZUMO DE 1 LIMON + ESTEVIA.
-DESAYUNO- MELON CON CLAVO Y AZUCAR DE COCO.
-MEDIA MAÑANA- 1 VASO DE LECHE DE AVELLANAS CON MACA + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- FRIJOLES CON HORTALIZAS.
-MERIENDA- 3 PLATANOS.
-CENA- ENSALADA AFRODISIACA. FRESAS CON CHOCOLATE RAW. 1 COPITA DE CAVA BRUT NATURE O CHAMPAGNE. Y DESPUES DE CENAR: SABADO-SABADETE...

♥♥
COMO CADA SABADO HAY MENU ESPECIAL, Y ENTRE LA ENSALADA AFRODISIACA, LA TARTA DE FRESAS, EL CAVA O CHAMPAGNE, Y UNA BUENA COMPAÑIA, SERIA PERFECTO CULMINARLA CON 2-3 EXTASIS AMOROSOS PARA QUEMAR UN POCO ESAS CALORIAS DE MAS Y ALARGAR LA VIDA DE PASO. NOTA: SI VES QUE TU AMOR DURA ALL NIGHT LONG, PUEDES VOLVER A EMPEZAR AL AMANECER CON MAS MELON CON CLAVO PARA REPONER FUERZAS Y SEGUIR AMANDO...

LA MACA es un alimento que incrementa la secrección de hormonas sexuales en hombres y mujeres. Los incas ya lo sabían hace miles de años. No dejes de ver el siguiente vídeo.http://youtu.be/Lq4s5jPrepY



ingredientes= melón, clavo de olor, azúcar de coco.



ingredientes= frijoles cocidos, tomates, pepinos, cebolla, poco aceite de oliva, limón, sal marina, y pimentón.



ingredientes= apio, espárragos verdes, aguacate, germinados de alfalfa, poco aceite de oliva, limón, sal marina, canela, pimienta, jengibre, nuez moscada, curry, y un chorrito de ágave.

MENU-19 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE-1 VASO DE AGUA ISOTONICA MEZCLA 2/5 CON AGUA DE MAR+ EL ZUMO DE 1 LIMON + ESTEVIA.
-DESAYUNO- GAZPACHO CON MACA.
-MEDIA MAÑANA- 3 PLATANOS + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA VERDE CON SEMILLAS DE LINO. ARROZ SALVAJE CON ALCACHOFAS.
-MERIENDA- 3 NARANJAS ENTERAS.
-CENA- ESPAGUETIS DE CALABACIN CRUDO CON SALSA DE ZANAHORIA Y SESAMO.

¡¡CUIDADO AL INGERIR DEMASIADO POCA GRASA BUENA VEGETAL CRUDA EN NUESTRA DIETA!! LA CARENCIA DE LIPIDOS EN NUESTRA ALIMENTACION ES TAN PELIGROSA COMO EL EXCESO DE ELLOS.
Deficiencia de ácidos grasos esenciales
Los ácidos grasos esenciales son vitales para el funcionamiento normal del cuerpo, sin embargo, nuestro cuerpo no puede sintetizar por sí mismo estos ácidos grasos; en consecuencia, deben ser incorporados como parte de nuestra alimentación.

Síntomas de la deficiencia de ácidos grasos esenciales:
Ansia excesiva de alimentos grasos y fritos.
La piel se vuelve seca y escamosa, o puede llegar a ser extremadamente grasosa.
El cabello se vuelve a su vez áspero, seco y frágil.

Sequedad de los ojos y la boca.
Sed excesiva.
Fatiga y debilidad muscular.
Movimientos del intestino irregulares resultando en indigestión.
Falta de concentración y pérdida de memoria.
Dolor pre-menstrual.
Rigidez y dolor en las articulaciones.
Pérdida de la menstruación.
Carencia de vitaminas liposolubles A,D,E,K.
Dificultad para fabricar hormonas propias.
Problemas neurológicos
Masculinización de mujeres.

Las grasas "buenas" se encuentran en: semillas crudas (chía, sésamo, lino, girasol), frutos secos crudos (almendras, nueces, etc.), cáñamo, algas, aguacate, aceitunas, aceite de oliva sin filtrar presión en frío, aceite de girasol presión en frío.



ingredientes= tomates, pimiento rojo, pepino, cebolla, ajo, maca, poco aceite de oliva, poco limón, sal marina o agua de mar, pimentón, agua. Todo bién batido.



ingredientes= arroces cocidos(salvaje, rojo, y blanco), alcachofas, pimiento rojo, tomate, cebolla, ajo, poco aceite de oliva, sal marina.



ingredientes= calabacín crudo espiralizado, salsa de zanahoria (zanahoria cruda, sésamo crudo, poco aceite de oliva, sal marina, chorrito de agua).

MENU-20 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE-1 VASO DE AGUA ISOTONICA MEZCLA 2/5 CON AGUA DE MAR+ EL ZUMO DE 1 LIMON + ESTEVIA.
-DESAYUNO- BATIDO DE MANGO Y MACA.
-MEDIA MAÑANA- 1 VASO DE LECHE DE ALPISTE Y DATILES + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- REPOLLO CRUDO CON MANZANA. JUDIONES A LA MARINERA.
-MERIENDA- 3 MELOCOTONES.
-CENA- ENSALADA DE LECHUGAS Y AGUACATE. PERAS CON CHOCOLATE A LA MENTA.

LA INDUSTRIA DE LA COMIDA BASURA quiere y tiene dominado el mercado mundial, tanto de los omnívoros como de los vegetarianos. Ellos tienen para todos. Para unos tienen unos

productos con animales y para otros sin animales. El caso es que si no abres los ojos te van a vender lo que quieran, sea cual sea tu opción de vida y alimentación. Gluten del trigo, bolsitas de snacks, soja y maíz, y azúcar, son todos productos vegetarianos, PERO! son por ellos sanos y sostenibles? Ahí os dejo un documental.http://youtu.be/LxklLE-z2zs



ingredientes= mangos, maca, y agua al gusto. Todo bién batido.



ingredientes= judiones cocidos, alga dulse, cebolla, ajo, poco aceite de oliva, sal marina.



ingredientes= peras, y salsa de chocolate crudo a la menta(cacao puro, hojitas de menta, ágave y poca agua.

MENU-21 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30 Por Antonio Ortega."

-AL LEVANTARSE-1 VASO DE AGUA MEZCLA 2/5 CON AGUA DE MAR (ISOTONICA)+ EL ZUMO DE 1 LIMON + ESTEVIA.
-DESAYUNO- AMBROSIA DE FRUTOS ROJOS Y SILVESTRES.
-MEDIA MAÑANA- 1 VASO DE LECHE DE ALMENDRAS + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE LENTEJAS COCIDAS Y VEGETALES CRUDOS.
-MERIENDA- 3 PLATANOS O 4 NARANJAS.
-CENA- TRONQUITO DE CALABACIN CRUDO RELLENO DE GUACAMOLE Y GERMINADOS.
LOS GERMINADOS son superalimentos y grandes desconocidos en la alimentación moderna, cuando se han utilizado durante miles de años. Tienes fantásticas propiedades y son el alimento vegetal más vivo que existe cuando lo comemos, porque está aún creciendo. No pueden faltar en tu dieta. No te pierdas este interesantísimo documento sobre ellos:http://www.germinadores.eu/germinados.pdf



ingredientes= fresas, moras, arándanos, y frambuesas.



ingredientes= lentejas cocidas, lechugas, pimiento rojo, cebolla, aceite de oliva, poco limón, y sal marina.



ingredientes= calabacín crudo, germinados, guacamole(aguacates, tomate, cebolla, limón, sal marina.)

MENU-22 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE-1 VASO DE AGUA MEZCLA 2/5 CON AGUA DE MAR (ISOTONICA)+ EL ZUMO DE 1 LIMON + ESTEVIA.
-DESAYUNO- MANGO CON JENGIBRE Y CANELA.
-MEDIA MAÑANA- 4 NUECES + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE TOMATE, PEPINO Y CEBOLLA. TAYIN ARABE DE GARBANZOS CON VERDURAS Y ALMENDRITA PICADA.
-MERIENDA- 4 RODAJAS DE PIÑA.
-CENA- CREMA RAW TEMPLADA DE ESPARRAGOS VERDES, AGUACATE, Y LINO.

EL AGUA DE MAR Y SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD Y EL PLANETA ESTAN SIENDO SILENCIADAS POR EL SISTEMA MATRIX DEBIDO A QUE ES GRATIS Y QUE SUPONE UNA AMENAZA CONTRA LA VENTA DE MUCHOS FARMACOS. LLEVO BEBIENDO Y ASESORANDO A CIENTOS DE PERSONAS EN EL ULTIMO AÑO SOBRE EL AGUA DE MAR CON RESULTADOS ABSOLUTAMENTE ESPECTACULARES. NO DEJEIS DE VER ESTE BREVE DOCUMENTAL: http://youtu.be/uMttvs6QSUs



ingredientes= mangos, jengibre, canela.



ingredientes= garbanzos cocidos, calabacín, cebolla, almendrita picada, ajo, canela, cúrcuma, sal marina, poco aceite de oliva, y especias árabes(Ras El Hanout)



MENU-23 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE-1 VASO DE AGUA MEZCLA 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA EMBOTELLADA + EL ZUMO DE 1 LIMON.
-DESAYUNO- BATIDO DE FRUTOS ROJOS CON MACA.
-MEDIA MAÑANA- 10 ALMENDRAS CRUDAS (ACTIVADAS) + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE ESPINACAS CON AGUACATE (PALTA). JUDIAS PINTAS GUISADAS CON PATATA Y ZANAHORIA.
-MERIENDA- 3 MELOCOTONES O 7 ALBARICOQUES.
-CENA- CUS-CUS DE REMOLACHA CRUDA CON ALGAS.

CARENCIAS DE AMINOACIDOS EN DIETAS VEGETARIANAS. Es un error muy extendido, el no tener un buen balance de aminoácidos esenciales en las dietas vegetarianas, lo que da lugar a problemas de debilidad, envejecimiento prematuro, pérdida de masa muscular, lenta

regeneración de tejidos, problemas de piel, pelo, uñas, cartílagos, músculos, etc. Hay que asegurarse una ingesta de proteína total de alto valor biológico al día. No tiene porque ser obligatoriamente en la misma comida, pero si se deben consumir todos los aminoácidos esenciales sin que pasen más de 4 horas. Alimentos vegetales o combinación de alimentos vegetales con todos los aminoácidos esenciales son: cáñamo, semillas de chía, semillas de sésamo, espirulina, mezcla de legumbres con cereales, casi todas las algas, espelta, y quinoa. Aquí tienes un artículo interesante: http://proteinas.org.es/proteinas-para-vegetarianos-o-veganos



ingredientes= fresas, frambuesas, moras, maca, y agua al gusto. Todo bién batido.



ingredientes= judias pintas cocidas, patatas, zanahorias, apio, poco aceite de oliva, cebolla, sal marina.



ingredientes= lombarda cruda muy fina, algas espagueti de mar, poco aceite de oliva, limón, sal marina, toque de germinados.

MENU-24 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA EMBOTELLADA + EL ZUMO DE 1 LIMON.
-DESAYUNO- GREEN SMOOTHIE DE PERAS Y LECHUGA.
-MEDIA MAÑANA- 1 VASO DE LECHE DE ALMENDRAS CON CACAO + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE PEPINO Y RABANITOS. ARROZ CON SARRACENO A LA PIMIENTA.
-MERIENDA- 3 RODAJAS DE MELON.
-CENA- ZANAHORIA FINISIMA CON GUACAMOLE Y GERMINADOS.

OXALATOS EN LOS ALIMENTOS. Un truco para eliminar el ácido oxálico que poseen ciertos alimentos es consumir varias veces al día ácido cítrico (limones y naranjas). He aquí una tabla del contenido de ácido oxálico en la alimentacion:http://www.fisterra.com/ayuda-en-consulta/dietas/oxalatos.asp



ingredientes= peras, lechuga, agua al gusto. Todo bién batido.



ingredientes= arroz cocido, sarraceno cocido, base de hoja verde, pimienta molida, poco aceite de oliva, muy poco limón, sal marina.



ingredientes= zanahoria cruda rallada, germinados, guacamole (aguacate, tomate, cebolla, limón, sal marina).

MENU-25 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA EMBOTELLADA + EL ZUMO DE 1 LIMON.
-DESAYUNO- BATIDO DE PAPAYA, DATILES, Y AÇAI.
-MEDIA MAÑANA- 1 VASO DE LECHE DE AVELLANAS CON MACA + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- ACELGAS CON PASAS. ENSALADA DE PASTA DE ESPELTA CON PICADILLO DE HORTALIZAS Y SESAMO.
-MERIENDA- GELATINA DE MANGO CON CHIA.
-CENA- TOMATE Y AGUACATE. TARTA RAW DE MOUSSE DE FRESAS Y COCO. 1 COPITA DE CAVA BRUT NATURE O CHAMPAGNE. Y DESPUES DE CENAR: SABADO-SABADETE... ♥♥

COMO CADA SABADO HAY MENU ESPECIAL, Y ENTRE LA MACA, LA TARTA MOUSSE DE FRESAS, EL CAVA O CHAMPAGNE, Y UNA BUENA COMPAÑIA, SERIA PERFECTO CULMINARLA CON 2-3 EXTASIS AMOROSOS PARA QUEMAR UN POCO ESAS CALORIAS DE MAS Y ALARGAR LA VIDA DE PASO. NOTA: SI VES QUE TU AMOR DURA ALL NIGHT LONG, PUEDES VOLVER A EMPEZAR AL AMANECER CON MAS BATIDO DE PAPAYA PARA REPONER FUERZAS Y SEGUIR AMANDO...

OBSESION POR BEBER MUCHA AGUA. Se ha puesto muy de moda beber cuanta más agua mejor, y esto puede acarrear serios problemas y hasta algún susto. El mejor agua es el agua biológica, contenida en frutas, verduras, y demás alimentos vegetales vivos. Aquí hay un interesante artículo:http://es.paperblog.com/que-pasa-si-tomamos-exceso-de-agua-320988/



ingredientes= papaya, dátiles, açaí brasileño, agua al gusto. Todo bién batido.



ingredientes= pasta de espelta, picadillo(tomate, pimiento rojo y verde,cebolla, apio) sésamo crudo, poco aceite de oliva, poco limón,sal marina.



ingredientes= base(almendras y dátiles en igual proporción), mousse(fresas, anacardos,coco rallado, ágave).

MENU-26 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA EMBOTELLADA + EL ZUMO DE 1 LIMON.
-DESAYUNO- PAN DE ESPELTA CON CREMA DE CACAO CON AVELLANAS(TIPO NOCILLA,NUTELLA).

-MEDIA MAÑANA- 3 NARANJAS + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- GAZPACHO. PATATAS GUISADAS CON ALGAS.
-MERIENDA- BATIDO DE LECHE DE ALMENDRAS CON FRESAS.
-CENA- "ARROZ" DE COLIFLOR CRUDA CON MAYONESA DE CURCUMA.

CHLORELLA Y ESPIRULINA, LAS ALGAS MARAVILLOSAS. Fuente concentrada de nutrientes. Ideal para deportistas, sistema inmunitario débil, intoxicados, anemia, eliminación de metales pesados, quimioterapia, candidiasis, SIDA, alergias, colesterol, y vitalizante general. Alimentos de futuro. Mira este interesante artículo:http://espanol.mercola.com/boletin-de-salud/beneficios-de-la-espirulina.aspx



ingredientes= pan de espelta, crema de cacao con avellanas tipo Nocilla o Nutella(avellanas, cacao puro, dátiles o panela, manteca de cacao o de coco, agua).



ingredientes= patatas cocidas, alga dulse, cebolla, poco aceite de oliva, y sal marina.



ingredientes= coliflor cruda rallada muy fina, mayonesa de cúrcuma(almendras, limón, cúrcuma, sal marina y aceite de oliva)

MENU-27 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA EMBOTELLADA + EL ZUMO DE 1 LIMON.
-DESAYUNO- LICUADO DE REMOLACHA Y APIO.
-MEDIA MAÑANA- 3 PLATANOS + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE ESPINACAS CON SESAMO Y LINO. SOPA DE ARROZ A LA MARINERA.
-MERIENDA- 3 MELOCOTONES.
-CENA- CREMA RAW TEMPLADA DE CHAMPIÑON Y CALABACIN CON GERMINADOS.

EL SECRETO CONTRA LA OSTEOPOROSIS- alimentos vegetales ricos en calcio+ Sol+ ejercício+ eliminar alimentos acidificantes o con antinutrientes.

ARTICULO MEDICO-Os aseguro que no encontraréis ni resto de isoflavonas en la leche de soja, lo único que pasará es que alterará vuestros intestinos, expandiéndolos y haciendo que no podáis asimilar el resto de nutrientes de otros alimentos. Además interfiere en la función natural de la tiroides. Si fuera por falta de estrógenos todas las postmenopáusicas tendrían osteoporosis. Y enfría nuestros órganos sexuales.
Es importante que seamos conscientes de que la única leche que realmente nos nutrió en su momento y la que verdaderamente se asimila es la leche materna. Somos los únicos mamíferos que tomamos leche de otro animal. La leche de vaca está 'diseñada' para hacer crecer un ternero no para quitar una osteoporosis a una mujer que su cuerpo no está preparado para

asimilarla.
Deshazte de los viejos mitos, deshazte de las falsas creencias, guíate por tu instinto y busca la calidad en tu vida, nutriéndote con lo que verdaderamente aporta Salud.
'Muchas mujeres en lugar de creer en su capacidad para continuar siendo fuertes, actractivas y vitales durante toda su vida, llegan realmente a esperar que su cuerpo y su mente se deterioren con la edad. De este modo, en cuanto sociedad, creamos colectivamente un patrón de pensamientos, comportamientos y temores que hace mucho más fácil que eso se manifieste en la peor realidad física'. Dra. Christiane Northrup.
'Las industrias de suplementos de calcio y de productos lácteos han sido tan eficaces en ofrecernos un 'remedio' para la osteoporosis que creemos que podemos reducir la complejidad de la fisiología ósea a una fórmula tan sencilla como tomar comprimidos de calcio'. Olga Cuevas.

Ingredientes para nuestro huesos:

- Para formar matriz del hueso (colágeno): Aminoácidos, magnesio y vitamina C.

- Para endurecerlos: Calcio, fósforo, magnesio, silicio y flúor.

- Para que cada cosa vaya a su sitio: Ejercicio moderado y vitamina D.

- Para que el calcio pueda ser absorbido en el intestino y depositado en los huesos: Vitamina D (luz solar)

Resumiendo, para tener unos huesos fuertes y sanos debemos:

- Llevar una Alimentación Sana y Natural.

- Hacer ejercicio moderado y casi a diario.

- Luz solar con moderación.

- Tener nuestros órganos de eliminación (riñones e intestinos) en buenas condiciones.

Salud y Buenos Alimentos.
Yo Isasi
www.nutricionencasa.com



ingredientes= remolacha cruda, tallos de apio crudos. Todo en licuadora o extractora de jugos.



ingredientes= arroz cocido, algas, cebolla, ajo, poco aceite de oliva, sal marina.



ingredientes= champiñones crudos, calabacín crudo, germinados, poco aceite de oliva, pimienta, nuez moscada, sal marina, agua al gusto. Todo bién batido. Servir a 42º.

MENU-28 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA EMBOTELLADA + EL ZUMO DE 1 LIMON.
-DESAYUNO- PIÑA CON JENGIBRE.
-MEDIA MAÑANA- 5 NUECES O 10 ALMENDRAS CRUDAS + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE JUDIAS BLANCAS CON TOMATES CHERRYS Y ACEITUNAS.
-MERIENDA- 3 RODAJAS DE SANDIA.
-CENA- BROCOLI CRUDO CON ZANAHORIA RALLADA. HELADO RAW DE CHOCOLATE INTENSO.

SANA, ETICA, SOSTENIBLE, RICA, REALISTA, POPULAR, FACIL, ECONOMICA, SIN CULPA, SIN MIEDO, SIN FLAGELACION, SIN CILICIOS, Y SIN LUPA.
NO HAY LEUCOCITOSIS, NO HAY ACRILAMIDA, NO HAY ACROLEÍNA, NO HAY SOBRECARGA DE FRUCTOSA, COMPLETA EN MINERALES, COMPLETA EN VITAMINAS, COMPLETA EN HIDRATOS, COMPLETA EN ACIDOS GRASOS, COMPLETA EN PROTEINAS. MUY ALCALINA. 70% CRUDA+30% COCINADA. SIN GLUTEN DEL TRIGO, SIN SOJA.

LA ELEVACION DE LEUCOCITOS EN SANGRE DESPUES DE COMER ALIMENTOS COCINADOS(LEUCOCITOSIS), SE NEUTRALIZA COMIENDO DOBLE CANTIDAD DE INGREDIENTES CRUDOS QUE COCINADOS. DOCTOR KOUCHAKOFF(NOMINADO NOBEL MEDICINA).

¡NO COMO NADA ANIMAL! PERO... COMO SANO, ETICO Y SOSTENIBLE???
Esta pregunta llevo haciéndomela ya varios años, porque por mi trabajo de asesor nutricional, he tenido acceso a miles de casos de personas que aunque no comen ningún alimento de procedencia animal tienen un tipo de alimentación que deja mucho que desear y nos debería hacer reflexionar. No comer animales es símplemente una opción solidaria y moral de vida, con la que yo comulgo 100%. Pero muchas de las personas con este tipo de vida no son conscientes de muchos errores nutricionales, y también de que su tipo de consumo alimentario no favorece para nada la salud, el reparto de la comida en el mundo, y la conservación del medio ambiente. Hay todo un nuevo sector de negocio franquiciable y consumista que se abre paso día a día abanderando una no explotación de los animales, y que está haciendo un flaco favor a su medio natural donde vive, los recursos naturales, la lucha contra el consumismo, y hasta su propia salud. Para ser vegetariano, vegano, etc, hay que ser más consciente, realista, comprometido, y bién asesorado sobre los principales errores en los que se suele caer.
Alimentos y platos de procedencia no animal aunque de dudoso beneficio para la salud, la sostenibilidad, y la ética con los humanos, animales, y el planeta son: azúcar blanco, azúcar moreno, sal refinada, trigo común, snacks de patatas, doritos, gusanitos, gluten frito(seitán), leche de soja, mortadela de soja, chorizo de soja, albóndigas de soja, hamburguesas de soja, salchichas de soja, milanesas, nata vegetal, margarinas, bollicaos de aceite de palma, chocolate con azúcar, glutamato monosódico, tofu de mil formas colores y sabores, mayonesas vegetales con grasas hidrogenadas, maíz hibridado, transgénicos, pan blanco de trigo, pan integral de trigo, alimentos horneados a 200º, frituras vegetarianas, etc,etc, y así hasta llegar a innumerables productos que yo catalogo como el NEGOCIO DEL FAST FOOD VEGETARIANO.
¿¿¿Se preguntará la gente que le ocurre a los animales que vivian en bosques, selvas, y prados, cuando estos son talados y arrasados para ser sustituidos por monocultivos de soja, aceite de palma, maíz, colza, etc, de millones de metro cuadrados???. Desde hace miles de años un vegetariano era aquel que comía frutas, verduras, legumbres, frutos secos, semillas, algas, cereales. Ahora en la mayoría de los casos, esto desgraciadamente se ha perdido. Invito desde

aquí a la reflexión... Gracias. Un abrazo. Antonio Ortega.



ingredientes= piña fresca, jengibre.



ingredientes= judías blancas cocidas, pimiento rojo y verde crudos, cebolla, tomates cherrys, aceitunas, poco aceite de oliva, poco limón, sal marina.



ingredientes= cacao raw 100%, dátiles, o panela, o ágave, manteca de coco o de cacao o aguacate, un chorrito de agua. To bién batido y al congelador.

MENU-29 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA EMBOTELLADA + EL ZUMO DE 1 LIMON.
-DESAYUNO- PAPAYA RICA.
-MEDIA MAÑANA- 1 VASO DE LECHE DE SESAMO CON CHOCOLATE + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- GAZPACHO. PATATAS CON SALSA ALI-OLI DE MAYONESA DE ALMENDRAS Y AJO.
-MERIENDA- 3 NARANJAS.
-CENA- BROTES DE HOJA VERDE CON GUACAMOLE Y SESAMO.

EL AJO Y LA CEBOLLA VERDADEROS ALIMENTOS-MEDICAMENTO. A veces la naturaleza con su perfecta sabiduría, nos ayuda a combatir o prevenir ciertas enfermedades regalándonos alimentos como el ajo y la cebolla. Nosotros nos empeñamos en ir a buscar a las farmacias la solución o remedio a nuestros males, cuando tenemos en la despensa verdaderas medicinas que curan o mejoran o previenen muchas enfermedades, como por ejemplo el cancer entre otras. Yo particularmente no hay día de mi vida que no consuma algo de cebolla y ajo. Aquí os dejo un interesante estudio de la Universidad Complutense de Madrid.http://www.madrimasd.org/informacionidi/noticias/noticia.asp?id=44437



ingredientes= papaya fresca.



ingredientes= patata cocida, salsa ali-oli(almendras o anacardos, limón, ajo, sal marina, aceite de oliva).



ingredientes= brotes de hoja verde(espinacas, canónigos, lechugas, etc), salsa guacamole(aguacate, tomate, cebolla, limón, sal marina), y sésamo crudo.

MENU-30 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA EMBOTELLADA + EL ZUMO DE 1 LIMON.
-DESAYUNO- BATIDO DE REMOLACHA CRUDA Y MACA.
-MEDIA MAÑANA- 3 PLATANOS + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- ESPINACAS CON AGUACATE. POTAJE DE GARBANZOS Y ACELGAS.
-MERIENDA- 5 NUECES O 10 ALMENDRAS CRUDAS.
-CENA- ENSALADA MULTICOLOR CON MAYONESA DE SESAMO.

¡¡SEÑORES MEDICOS!!: LA AFIRMACION DE QUE HAY QUE TOMAR FORZOSAMENTE PROTEINA ANIMAL PORQUE SI NO LO HACES VAS A ESTAR ENFERMO, DESNUTRIDO, Y HASTA TE PUEDES MORIR, ¡¡ES CUANTO MENOS QUE ABSURDA, PATETICA, E INCLUSO NEGLIGENTE!!.https://www.facebook.com/groups/rawveganspain/603258766374411/?notif_t=group_comment



ingredientes= remolacha cruda, maca, y agua al gusto. Todo bién batido.



ingredientes= garbanzos cocidos, acelgas, cebolla, ajo, zanahoria, poco aceite de oliva, sal marina, pimentón.



ingredientes= lombarda, zanahoria, cebolla, pepino, mayonesa de sésamo(2 cucharadas de sésamo, medio limón exprimido, un chorrito de agua de mar o sal marina, aceite de oliva) todo bién batido hasta que emulsione.

MENU-31 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

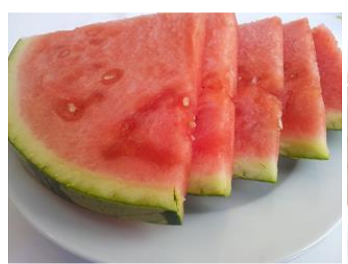
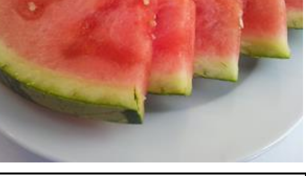
-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1 LIMON.
-DESAYUNO- SANDIA REFRESCANTE.
-MEDIA MAÑANA- 10 AVELLANAS O ANACARDOS + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE ESCAROLA CON GRANADA. HABITAS GUISADAS.
-MERIENDA- GELATINA DE MELOCOTON CON CHIA.
-CENA- CREMA RAW TEMPLADA DE CALABAZA Y CAÑAMO O SESAMO.

LAS PROTEINAS EN LA DIETA. ASPECTOS GENERALES Y SINTOMAS DE UNA POSIBLE CARENCIA.
Entre los diferentes síntomas de la falta de proteínas, la caída de pelo (no genética) y la pérdida

de fuerza y masa muscular son los más destacados. Los otros síntomas de deficiencia de proteínas incluyen cabello quebradizo, uñas quebradizas, calvicie precoz, etc. Uno debe saber que está directamente relacionada la deficiencia de proteína prolongada y la calvicie en las condiciones comunes que se observan en el caso de los hombres jóvenes. Aunque la calvicie completa es una condición poco común en las mujeres, pueden experimentar la caída del cabello severa y el adelgazamiento del cabello debido a la deficiencia de proteínas de larga duración. Por lo tanto, si tu te estás preguntando cómo prevenir la caída de pelo (no genética), entonces tu necesitas corregir la deficiencia de proteínas en tu organismo.
Algunas cosas que debes saber:

Las proteinas son los compuestos que determinan la forma y la estructura de las células y dirigen casi todos los procesos vitales.
Cada célula en el cuerpo humano contiene proteína.
Las mismas están formadas por la unión de varios aminoácidos(cadenas).
La diversidad en las funciones de las proteínas en el organismo es quizás la más extensas que se pueda atribuir a una familia de biomoléculas.
Las proteínas desempeñan un papel fundamental para la vida y son las biomoléculas más versátiles y más diversas.
Son los instrumentos mediante los cuales se expresa la información genética.
La mayoría también contienen azufre y fósforo.
Las proteínas se sintetizan dependiendo de cómo se encuentren regulados los genes que las codifican.
Son materia prima para la formación de los jugos digestivos, hormonas, proteínas plasmáticas, hemoglobina, vitaminas y enzimas.
Funcionan como amortiguadores, ayudando a mantener la reacción de diversos medios como el plasma.
Una dieta balanceada en términos nutricionales suministra las proteínas suficientes en cantidad y calidad.
Las proteínas poseen veinte aminoácidos (8 de ellos esenciales).
Las proteínas globulares son conformaciones de cadenas polipeptídicas que se enrollan sobre si mismas en formas intrincadas.
Las proteínas son los materiales que desempeñan un mayor numero de funciones en las células de todos los seres vivos.
Una dieta demasiado rica en proteína también puede sobrecargar los riñones.
Los alimentos proteicos son imprescindibles en nuestra dieta de todos los días.
Los metabolitos(restos) de las proteínas en la orina pueden ser un indicio de enfermedades (catabolismo, destrucción muscular).
Hay muchas personas, principalmente mujeres que retienen líquidos en los tejidos y pierden tono muscular por falta de proteínas (celulitis).
La falta de suficiente proteína en la dieta diaria conduce a un envejecimiento prematuro por falta de renovación de tejidos.
Muchos hombres y mujeres no saben que tienen un déficit de proteína que les está causando adelgazamiento excesivo de su masa muscular, debilidad, envejecimiento de la piel y órganos, caída del cabello, y degeneración progresiva de su producción hormonal.
Las proteínas son los pilares fundamentales de la vida.
Debe aportarse en la alimentación diaria al menos 0,8 gramos de proteínas por kg al día en personas sedentarias, y hasta 1-1,2 grs por kilo de peso en deportistas y personas convalecientes de enfermedades degenerativas de tejidos y traumatismos o quemaduras.
Se debe tener mucho cuidado y responsabilidad en el aporte de proteínas de la dieta de niños y adolescentes, por estar estos en la etapa de su vida que más tejidos necesitan formar.
Los aminoácidos se encuentran principalmente en fuentes vegetales como: legumbres, cereales, semillas, frutos secos, germinados, algas, y raices. Y se encuentran en cantidad

mucho menor en: frutas, hortalizas, verduras.
Uno necesita proteína de calidad biológica(buen aminograma) en la dieta para ayudarle al cuerpo a reparar células y producir células nuevas.
La falta de vitamina B12 en la dieta diaria influye decisivamente en la asimilación de proteínas por el organismo.
El consumo excesivo de proteína total en la dieta diaria también acarrea muchos problemas de salud. No es bueno ni la falta ni el exceso. Antonio Ortega.

ingredientes= sandía fresca.



ingredientes= habas cocidas, cebolla, ajo, poco aceite de oliva, sal marina, pimentón.

ingredientes= calabaza cruda, ajo, cebolla, pimienta, nuz moscada, sal marina, poco aceite de oliva. Servir a máximo 45º.

MENU-32 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1 LIMON.
-DESAYUNO- BATIDO DE PAPAYA, DATILES, Y MACA.
-MEDIA MAÑANA- 1 VASO DE LECHE DE PIPAS DE GIRASOL CON PANELA + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- TOMATE, PEPINO Y AGUACATE. BROCOLI GUISADA CON PATATA Y ZANAHORIA.
-MERIENDA- 3 PLATANOS.
-CENA- ENSALADA DE RUCULA CON MANZANA. HELADO DE CHOCOLATE RAW CON PLATANO. 1 COPITA DE CAVA BRUT NATURE O CHAMPAGNE. Y DESPUES DE CENAR: SABADO-SABADETE... ♥♥

COMO CADA SABADO HAY MENU ESPECIAL, Y ENTRE LA MACA, EL HELADO DE CHOCOLATE RAW, EL CAVA O CHAMPAGNE, Y UNA BUENA COMPAÑIA, SERIA PERFECTO CULMINARLA CON 2-3 EXTASIS AMOROSOS PARA QUEMAR UN POCO ESAS CALORIAS DE MAS Y ALARGAR LA VIDA DE PASO. NOTA: SI VES QUE TU AMOR DURA ALL NIGHT LONG, PUEDES VOLVER A EMPEZAR AL AMANECER CON MAS BATIDO DE PAPAYA Y MACA PARA REPONER FUERZAS Y SEGUIR AMANDO...

BENEFICIOS DEL SEXO PARA LA SALUD. Trabajo en asesoría nutricional desde hace muchos años, y hace tiempo que llegue a una conclusión muy clara despues de observar los hábitos de mis clientes. Las personas que menos sexo practican o que este es menos satisfactorio, solían tener más problemas de salud, sobrepeso, adicción a la comida, peor aspecto de su piel, peor circulación, peor tono muscular, caída de cabello, peor funcionamiendo del tiroides, más dolor en la menstruación, peor humor, depresión, ansiedad, comportamientos obsesivo-compulsivo, y en general apenas sonreían. Aquí os dejo un interesante artículo sobre ello:http://www.taringa.net/posts/salud-bienestar/12919225/Beneficios-del-sexo-para-la-salud.html



ingredientes= papaya, dátiles o panela, maca, y agua al gusto. Todo bién batido.



ingredientes= brócoli cocido, patata cocida, zanahoria cocida, poco aceite de oliva, sal marina, pimienta.



ingredientes= plátanos, helado raw de chocolate(cacao puro 100%, dátiles o panela, mantaca de coco o de cacao o 1 aguacate grande, un chorrito de agua, todo bién batido y al congelador.)

MENU-33 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-DESAYUNO- DATILES, UVAS PASAS, Y CIRUELAS PASAS.
-MEDIA MAÑANA- 3 NARANJAS + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- GAZPACHO CON MACA. BEANS CON TOMATE AL ESTILO INGLES.
-MERIENDA- 2 PLATANOS.
-CENA- ENSALADA DE REPOLLO, LECHUGA MORADA, Y GERMINADOS, CON SALSA ROSA RAW.

EL SOL- BENEFICIOS DE LA EXPOSICION SOLAR PARA LA SALUD FISICA Y PSIQUICA.

LONDRES.- Un estudio publicado en el British Medical Journal ha desafiado el consenso general acerca de los efectos nocivos del sol sobre la salud. Los beneficios de adorar al astro rey son mayores que sus consecuencias adversas, como el riesgo de contraer cáncer de piel, según un equipo de epidemiólogos de la Universidad de Bristol. Los científicos, encabezados por Andrew Ness, confirman que el sol tiene un efecto sobre la salud mental También existen pruebas de que los rayos solares son beneficiosos para la salud física. Con ellos aumentan los niveles de vitamina D en el organismo, lo que protege de las enfermedades del corazón.

Todos sabemos que el sol es imprescindible para la vida. A fin de cuentas nos proporciona energía y genera innumerables efectos positivos sobre nuestro organismo. No a todos nos gusta tomar el sol pero deberíamos hacerlo todos los días en su justa medida, ya que proporciona muchos beneficios físicos y psicológicos:

La radiación UVB permite producir vitamina D3, que actúa en mecanismos relacionados con la absorción de calcio en los huesos y los fortalece, equilibra el sistema nervioso, combate el cansancio, el estrés, nos relaja, previene la depresión y mejora tu humor. Porque incrementa los niveles de serotonina en tu cuerpo, la hormona que afecta a nuestro humor de forma positiva protege contra el cáncer de mama, colon, ovarios, vejiga, matriz, estómago y próstata. Reduce los niveles de colesterol. La luz ultravioleta proveniente del sol ha demostrado poder descomponer el colesterol de forma significativa. Evita la aparición de esclerosis múltiple. Favorece las relaciones sexuales que vallamos a tener. tonifica los músculos.

Ayuda a mejorar las horas de sueño: los rayos solares afectan a la hormona melatonia, que hace que por el día disminuya y por la noche aumente, y así durmamos con mas facilidad. Disminuye notablemente el acné. Aumenta las defensas de nuestro organismo. es nuestra fuente principal (y casi exclusiva) de aporte de la Vitamina D que necesitamos.. Retrasa el proceso de envejecimiento. Porque la luz del sol es necesaria para sintetizar vitamina D, que curiosamente, hace que nuestro ADN envejezca más lentamente.
Refuerza tu corazón. ayuda a absorber el fósforo y el calcio en el intestino, reduce el riesgo de contraer infecciones, hongos y algunos virus, ayuda a combatir la tuberculosis, y el raquitismo. aumenta la capacidad inmunodepresora, ayudando en el tratamiento de enfermedades como la psoriasis, la diabetes o la esclerosis múltiple. tonifica, da vitalidad a la piel y al organismo en general
favorece la circulación sanguínea y la expulsión del ácido úrico, facilita que el calcio se fije en los huesos, multiplica la producción de glóbulos rojos, estimula el transporte de oxígeno por la sangre, mejora enfermedades de la piel como la psoriasis, la dermatitis atópica o el acné y estimula en ciertos casos la síntesis de algunos neurotransmisores y el metabolismo de las proteínas ayuda a levantar el ánimo decaído.
.
Problemas: La exposición DESCONTROLADA, continua y DEMASIADO INTENSA a los rayos ultravioleta sin la protección adecuada es causa de quemaduras, envejecimiento cutáneo e, incluso cáncer de piel, además de afectar negativamente a la córnea, la conjuntiva y el cristalino.
EL MEJOR PROTECTOR SOLAR- LA SOMBRA (pura lógica amigos).



ingredientes= dátiles, uvas pasas, ciruelas pasas.



ingredientes= judias blancas pequeñas tipo "beans" cocidas, salsa de tomate ligera.



ingredientes= repollo crudo, lechuga morada, germinados, y salsa rosa raw (almendras, limón, chorrito de agua, sal marina, un poco de tomate, 1-2 dátiles o panela, aceite de oliva, y todo bien batido hasta que emulsione.)

MENU-34 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1 LIMON.

-DESAYUNO- 4 KIWIS RICOS.
-MEDIA MAÑANA- 1 VASO DE LECHE DE ALPISTE O SESAMO CON MACA + VITAMINA B12 DOS VECES/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE ESPINACAS CON UVAS PASAS. ARROZ CON BROCOLI.
-MERIENDA- 3 MELOCOTONES.
-CENA- CREMA RAW TEMPLADA DE VERDURAS CON CAÑAMO.

AGUA DE MAR. Mis experiencias después de 1 año y medio de consumirla a diario y de recomendarla a mis clientes, amigos, y familiares.
Yo llevaba ya años con un estilo de vida crudivegano, y se cruzaron en mi camino unos libros de René Quintón, Angel Gracia, y otros. Fué como una revelación!! era el complemento perfecto de una alimentación Raw Vegan, el líquido de la vida, el liquido de donde hemos salido hace millones de años, el que conserva todos los minerales existentes, el que llevamos en proporción isotónica en nuestro cuerpo, y en el que hemos estado nadando durante los 9 meses de gestación.
A partir de se momento ya no podía seguir igual, añadí el agua de mar a mi vida, a mis clientes de nutrición, a mis padres, y la incluí en mis charlas, congresos, talleres, y todo tipo de divulgación que suelo hacer. Tenía que unir en un matrimonio perfecto la comida crudivegana y el agua de mar, y diseñe muchas recetas y combinaciones en las que en vez de utilizar agua corriente y sal, usaba agua de mar.
Yo la tomo cada mañana al levantarme en proporción 2/5 (isotónica) que se obtiene al mezclar en un vaso normal de casa de beber, 2 partes de agua de mar y añadir 5 parte más de agua filtrada o embotellada si no se tienen filtros caseros para el cloro y el fluor. Además a este agua isotónica 2/5 le añado el zumo de medio o un limón entero, así multiplico su poder alcalinizante (saludable) para el organismo. Luego aparte la pongo en los gazpachos, en los aliños de la ensalada, en las salsas, cremas, etc,etc. Tengo ya decenas de recetas hechas con agua de mar.
En este año y medio de consumo diario de ADM, he podido sacar ya varias conclusiones y utilidades personalmente comprobadas en mi o en mis clientes de nutrición. Estas son:
-Disminución del hambre (por estar las células nutridas de minerales).
-Disminución de la sed (por tener las células su equilibrio perfecto salino).
-Regulación del peso corporal. Los delgados suben y los obesos bajan.
-Resultados maravillosos en enfermedades de la piel, como eczemas, psoriasis, etc.
-Cicatrización de heridas abiertas.
-Cauterización y desinfección de llagas.
-Limpieza intestinal mucho mejor y menos agresiva que las hidroterapias de cólon.
-Efecto diurético, al contrario de lo que se piensa sobre la retención de líquidos.
- Aumento de fuerza en deportistas.
-Aumento de la resistencia en deportistas.
-Disminución de calambres, contracturas, y lesiones en deportistas.
-Aumento de la velocidad de pensamiento y de la memoria.
-Maravilloso lavado genital diario y en especial después de las noches locas...
-Maravilloso enjuague bucal diario y en especial después de las noches locas...
-Descongestión nasal esnifándola. mejor que cualquier fármaco venenoso.
-Mejora de las funciones hepáticas y renales.
-Complemento perfecto de cualquier fruta y verdura (cultivadas en tierras pobres.)
-Regulación del azúcar en sangre (glucemia).
-Regulación del colesterol si necesidad de farmacos venenosos.
-Regulación del funcionamiento de la glándula tiroides.
-Máxima asimilación del resto de nutrientes de la comida.
-Ayuda maravillosa en casos de depresión y astenia.
-Ayuda maravillosa en casos de fibromialgia y síndrome de sensibilidad química.
-Mejoría en la fuerza del cabello, uñas, y piel.

-Fortalecimiento de huesos y dientes.
-Remedio eficaz contra picaduras de insectos y medusas.
-Alcalinización del organismo.
- Y la mejor de todas que a un obrero pobre como yo le encanta: ¡¡ES GRATIS!!!
Y podría seguir mucho más enumerando benefícios comprobados por mi, pero prefiero dedejaros aquí un link con una enorme recopilación de artículos de todo el mundo, de los grandes expertos, con vídeos, gráficas, prensa, etc,etc.
Solo puntualizar para acabar, que el agua de mar no es la solución maravillosa a todos los males si no se combina con una alimentación adecuada, hacer ejercício a diario, tomar el Sol siempre que se pueda, y sacar fuera de nosotros mismos los pensamientos y emociones negativas que no hacen sino intoxicarnos.
Un abrazo muy saladito y crudo. Antonio Ortega Martín.
http://elaguademar.wordpress.com/2012/09/11/una-gran-recopilacion-de-articulos-e-informaciones-sobre-el-agua-de-mar-hecha-desde-ecuador-por-fernando-doylet/



ingredientes= kiwis maduros.



ingredientes= arroz cocido, brócoli cocido, alcachofas cocidas, sal marina, pimienta, cebolla, y ajo.



ingredientes= calabacín crudo, zanahoria cruda, espinacas crudas, sal marina, poco aceite de oliva, nuez moscada, pimienta, ajo y cebolla, y cáñamo. Agua a l gusto. Todo bién batido. Servir a un máximo de 45º.

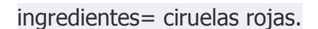
MENU-35 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1 LIMON.
-DESAYUNO- CIRUELAS ROJAS.
-MEDIA MAÑANA- 5 NUECES.
-COMIDA- ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA. SARRACENO CON PATATAS A LA MARINERA.
-MERIENDA- 3 PLATANOS.
-CENA- TIMBAL DE ZANAHORIA CRUDA Y PEPINO, CON SESAMO Y CEBOLLA DESHIDRATADA.

EN 1.931 OTTO WARBURG fue galardonado con el premio Nobel de medicina, por sus descubrimientos sobre la causa primaria del cancer. Ningun virus,bacteria o célula extraña, puede sobrevivir en el organismo en un ambiente alcalino, o sea, el que producen el oxígeno, la falta de azúcares, y la alta concentración de alimentos alcalinizantes. Entonces que pasó con estos descubrimientos de hace 90 años? pues que fueron, siguen y seguirán silenciados por el trio más poderoso de la Tierra, que son las grandes corporaciones alimentario-médico-

farmacéuticas, que verían desaparecer sus riquezas si esto viera la luz y ellas no tuvieran el monopolio dolar/divino de la enfermedad cronificada con sus productos. Ver este interesante vídeo sobre alcalinización-acidificación.http://youtu.be/wc8hY-IWYoU





ingredientes= ciruelas rojas.



ingredientes= sarraceno cocido, patatas cocidas, cebolla, pimiento rojo, algas, ajo, sal marina, poco aceite de oliva.



ingredientes= zanahoria cruda, pepino crudo, sésamo crudo, cebolla deshidratada, poco aceite de oliva, limón, sal marina.

MENU-36 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- SANDIA RICA CON ALOE VERA DESHIDRATADO.
-MEDIA MAÑANA- 1 VASO DE LECHE DE CHUFAS Y DATILES + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- GAZPACHO. MENESTRA DE VERDURAS CON ARROZ.
-MERIENDA- GELATINA DE MELON CON CHIA.
CENA- ESPAGUETIS DE CALABACIN CON SALSA "HOT INFERNO ROJO".

Todos los gurus de la revolución RAW tienen que diferenciarse de los demás gurús, o sea, entre ellos, porque si no, se quedarían sin vender sus sistemas, dietas, libros, vídeos, conferencias, calcetines raw, condones vegan, TV, etc,etc. Les sobra a todos un poquito de egocentrismo porque sus tesis solo contemplan benefícios individuales a la gente sin tener en cuenta a la humanidad entera, a los demás seres vivos, y al planeta Tierra. Son sistemas inviables absolútamente. Los norteamericanos, alemanes y británicos, y ahora le toca a España, son especialistas en ello, en cuidar al 100% su salud a cualquier precio y pasando por encima de lo que sea y de quien sea. Les da igual que para que ellos estén sanos tengan que dejar sin comida a media humanidad. Yo solo entiendo de planteamientos globales, planetarios. Yo apuesto por alimentos al alcance de todos o de gran proyección de futuro. Ni el alimento animal, ni solo las frutas, son sostenibles para este planeta. Ya desde el punto de vista nutricional, hay que ser conscientes de que ya no tenemos la capacidad digestiva de los grandes simios, y no podemos comer kilos y kilos de frutas y de hoja verde como hacen los gorilas, orangutanes y chimpances. La bipedestación(andar erguido de pie) produjo en nosotros una considerable disminución del volumen estomacal e intestinal. Para poder alimentarse únicamente de frutas y tener cubiertas todas las necesidades de nutrientes, tendríamos que comer unos 3 a 5 kilos de fruta al día por persona. Y si encima fueras deportista aún más. Yo llevo haciendo mi propia estadística personal desde hace unos años sobre los morfotipos de las

personas que llevan una alimentación u otra, y he podido observar que el crudivegano 100% mal asesorado y el crudivegano frugívoro puro, acaban perdiendo mucha masa muscular y quedándose en el chasis (ojo a la vejez que le espera a sus sistema locomotor). No es algo que se pueda apreciar en unos meses, hay que verlo con la perspectiva de varios años. El consumo de grasa total no debe ser nunca alto porque es peligroso e insano, pero igual de peligroso e insano es la carencia de un mínimo de ácidos grasos para el buen funcionamiento de todas las funciones corporales. Hay gente que puede sobrevivir así, e incluso irles bién,pero yo no me quedo con un pequeño grupo como referencia, que obtengan beneficios de ese tipo de alimentación, tengo que fijarme en grandes poblaciones. ¡¡Comemos demasiado!!, ya sean los omnívoros, los vegetarianos, crudiveganos, frugívoros, etc, todos!! Hay que llegar a un tipo de alimentación que logre un alto poder de asimilación de nutrientes, y una rentabilidad de volumen de ellos. Yo como mucho menos de lo que la gente podría imaginar, pero mis alimentos son muy biodisponibles y rentables nutricionalmente. En mi opinión, no deberiamos gastar más de 100€ al mes en comida por persona. Y para acabar, parece ser que hay que sufrir y llorar para estar sano y bien alimentado, pues no! no podemos ni debemos renunciar a cierto porcentaje de alimento cultural y emocional, como son las legumbres de la abuela, las patatas, el arroz, etc. que el no comerlos produce en muchas personas una sensación crónica de insatisfacción e infelicidad, por muchos kilos de fruta que coman. Podría seguir horas argumentando pero es muy posible que acabara aburriendo a todos, asi que, continuara...
Antonio Ortega. AntiPremio Nobel de Vallekas 2.013, y residente en Alkorcón, ciudad en paro y sin papeo(comida en el idioma barriobajero).



ingredientes= sandía, aloe vera desecado o fresco.



ingredientes= menestra de verduras cocidas(judías verdes, alcachofas, guisantes, habas, zanahorias) arroz cocido, poco aceite de oliva, sal marina, cebolla, ajo.



ingredientes=calabacín crudo espiralizado, salsa hot inferno rojo(1 remolacha cruda, 10 almendras, poco aceite de oliva, 1 diente de ajo, sal marina, un chorrito de agua, todo bién batido.)

MENU-37 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- BATIDO DE LECHE DE ALMENDRAS CON CACAO RAW
-MEDIA MAÑANA- 3 RODAJAS DE MELON + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE PEPINO, TOMATE, Y AGUACATE. MACARRONES DE ESPELTA CON CEBOLLITA Y ALGAS.
-MERIENDA- 4 RODAJAS DE PIÑA.
-CENA- BROCHETAS RAW DE HORTALIZAS CON SALSA DE MACADAMIA Y CURRY.

4 ALIMENTOS QUE PROVOCAN EUFORIA Y FELICIDAD.

En todo el mundo, los consumidores prestan cada vez mayor atención a las cuestiones que afectan a su salud, y junto a ello existe un creciente interés por los "alimentos que influyen en el estado de ánimo", alimentos que de forma natural elevan el ánimo.

El sector de alimentación internacional envasa ahora estos pequeños "rayos de sol" naturales, solos o como añadido extra en productos de alimentación que ofrecen un "buen snack para levantar el ánimo" entre las comidas.

Los neurobiólogos han analizado los vínculos entre lo que comemos y la psicología humana, y han hallado que una combinación de hormonas determina el grado de bienestar de un individuo.

Se ha demostrado científicamente que la serotonina y las endorfinas son las sustancias clave que generan sensaciones de felicidad, bienestar y sueño reparador; y, sobre todo, que actúan como analgésicos naturales.

El cuerpo humano produce serotonina y endorfinas por sí mismo, pero la producción natural de estas sustancias se ve estimulada por ciertos nutrientes que se absorben a partir de lo que comemos, en lugar de ser generados directamente por el cuerpo.

De todo ello lo principal es la proteína triptófano, un aminoácido que es vital para la producción de serotonina. Entre los alimentos que incluyen un alto contenido en triptófano se encuentran las legumbres y las nueces.

Sin embargo, comer gran cantidad de esta selección de alimentos no basta para hacernos felices. El cerebro solo puede absorber triptófano cuando se combina con carbohidratos, que son convertidos en azúcar en el intestino.

Un nivel incrementado de azúcar en sangre estimula la producción de insulina, y la insulina a su vez hace que las neuronas del cerebro sean receptivas al triptófano, a partir del cual el cerebro crea la serotonina, la hormona para sentirse bien.

Cuando nos sentimos frustrados, es nuestro cuerpo el que impulsa las ganas de tomar como "estimulante" un alimento rico en carbohidratos o un pastel de chocolate, para satisfacer su necesidad de despejar el torrente sanguíneo y hacer que nuestro cerebro sea receptivo a la absorción del triptófano que crea la serotonina.

En la realidad, a corto plazo, nuestro estado de ánimo lo puede determinar una comida. A largo plazo, organizar de forma sistemática nuestra ingesta nutricional es la mejor forma de mantener constante el nivel de azúcar en sangre, mantenernos de buen humor y no ganar peso en el proceso.

La mejor forma de conseguirlo es seguir una dieta que sea lo más equilibrada posible: una mezcla variada y colorida de alimentos que contengan una amplia gama de distintos componentes.

Esto debería permitirnos evitar los picos y caídas de fluctuaciones en el nivel de azúcar en sangre, y las variaciones anímicas que causan. Y la palabra "colorida" debería tomarse muy en serio: los colores específicos de los alimentos tienen un efecto beneficioso sobre nuestra mente; así, los alimentos naranjas y rojos estimulan, los azules calman, los amarillos animan, y los verdes ayudan a la concentración.

Si adoptamos una dieta equilibrada, hay algunos potenciadores naturales de la felicidad que podemos permitirnos para darle a nuestro estado de ánimo un impulso extra.

Los cuatro "alimentos felices" naturales más efectivos son el chocolate, los plátanos, la piña y el chile o el pimiento.

Con sus cinco acciones diferentes, el chocolate es perfecto para brindar un pequeño estímulo entre las comidas. El azúcar y la manteca de cacao hacen que el cuerpo sea receptivo a absorber triptófano, aumentando así el nivel de serotonina en el cerebro. El contenido de cacao en el chocolate también proporciona estimulante cafeína. Otro ingrediente en el cóctel de

felicidad del chocolate es la feniletilamina, un derivado de la fermentación de los granos de cacao, que también eleva el nivel de azúcar en sangre y tiene un efecto excitante, estimulante. Al chocolate se le considera una "droga del amor" natural, porque el organismo humano puede fabricar por sí mismo esta hormona, que libera en mayores cantidades en estados de excitación. Otra ventaja es que la proteína de la leche en el chocolate proporciona exorfina, un analgésico natural, y teobromina, una sustancia similar a la cafeína, que potencia aún más el rendimiento y estimula la circulación.
Más proclive a preservar la silueta que el chocolate, aunque no menos eficaz para la activa "gestión emocional" natural; veamos: los plátanos están llenos de nutrientes y fibras y contienen muy poca grasa en comparación con el chocolate; también son ricos en vitaminas, minerales y oligoelementos, y proporcionan al organismo un rápido aporte de energía. Además, los plátanos son fácilmente digeribles y pueden reequilibrar los niveles de ácido en el organismo. Y el triptófano que contienen ayuda a producir serotonina, la hormona de la felicidad, que tiene un efecto calmante sobre el sistema nervioso y fomenta el pensamiento positivo y un estado de ánimo optimista.
La piña es otro estimulante del bienestar físico, y un aliado contra la frustración. Esta delicia llena de energía es rica en minerales y vitaminas y contiene compuestos activos que estimulan la producción de serotonina, generando una optimista vitalidad. Al mismo tiempo, otros componentes calman la ansiedad y alivian la agitación nerviosa.
La vitamina C que contienen las piñas también estimula la circulación y el metabolismo; la combinación de componentes activos fomenta la capacidad que tiene el cuerpo de autocuración, calma los nervios y ayuda en problemas de concentración y motivación.
Y si tomas piña por la noche, te estarás administrando una pastilla natural para dormir: por la noche, el cerebro convierte el triptófano en melatonina, la hormona del sueño.
Capsaicina es el nombre de la sustancia milagrosa que combate la frustración, la ira y la depresión. Se encuentra en el chile, y produce una ligera sensación de quemazón en la lengua. El cerebro percibe este calor picante como si fuera dolor, y para contrarrestarlo responde liberando endorfinas que potencian las sensaciones de bienestar. Este efecto se conoce en biología como el "gran efecto del pimiento".
Como puedes ver, quien no se consuela es porque no quiere…Esta claro que nunca antes los fabricantes de alimentación habían mostrado tanto interés por los alimentos que influyen en el estado de ánimo de las personas.
Tras los productos y alimentos de belleza orientados fundamentalmente a mejorar la forma física, los alimentos que influyen en el estado de ánimo podrían ocupar otro nicho en el campo de productos de valor añadido.



ingredientes= leche de almendras+1 cucharada de cacao crudo+2 dátiles o una cucharada de panela.Todo bién batido. Servir frío o templado según gustos.



ingredientes= macarrones de espelta cocidos, algas, cebolla, poco aceite de oliva, sal marina, pimentón.



ingredientes= vegetales crudos(calabacin,zanahoria,manzana,pepino,pimiento rojo, cebolla) salsa(macadamias, curry, limón, sal marina, un chorito de agua, y aceite de oliva.)

MENU-38 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- CEREZAS RICAS CON PAPAYA DESHIDRATADA.
-MEDIA MAÑANA- 1 VASO DE LECHE DE SEMILLAS DE GIRASOL CON VAINILLA + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE ESCAROLA Y GRANADA. QUINOA GUISADA CON PATATAS Y CALABACIN.
-MERIENDA- 2 PLATANOS O 3 MELOCOTONES.
-CENA- CUS-CUS DE REPOLLO Y ZANAHORIA CON AGUACATE Y SESAMO.

LO QUE NO PUEDE FALTAR EN LA CASA DE UN CRUDIVEGANO:
1- Una buena batidora potente-http://www.conasi.eu/batidoras/257-vitamix-tcn-5200.html
2- Un espiralizador para verduras-http://www.conasi.eu/spirali-y-otros/152-spirali-cortador-de-verduras-4019889119815.html
3- Un extractor de jugos-http://www.conasi.eu/extractores-de-zumos/337-versapers-emotion.html
4- Un germinador- Es un simple tarro de cristal que se vende en los chinos.
5- Un buen proveedor de frutas y verduras ecológicas-https://www.facebook.com/rufino.ruizcasado/about
6- Mis superalimentos favoritos- Superalimentos Mundo Arcoiris.
7- Un filtro para el agua del grifo-http://www.arrakis.es/~aguanatural/
8- Mucho amor y respeto por la naturaleza, hombres y animales.
Y si tuviera que elegir una sola cosa de todas, sin duda me quedaria con una batidora potente. Con eso ya puedes empezar a hacer de todo.



ingredientes= cerezas ricas, papaya deshidratada.



ingredientes= quinoa cocida, patatas cocidas, calabacín cocido, cebolla, ajo, poco aceite de oliva, sal marina.



ingredientes= repollo crudo muy fino, zanahoria cruda muy fina, aguacate, sésamo crudo, poco aceite de oliva, poco limón, sal marina.

MENU-39 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- BATIDO DE MELOCOTON CON ESPIRULINA.
-MEDIA MAÑANA- 2 PLATANOS+ VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE RUCULA Y MANDARINA. GARBANZOS GUISADOS CON ALCACHOFAS Y PIMENTON.
-MERIENDA- 3 NARANJAS.
-CENA- GUACAMOLE CON CRUDITES. MOUSSE DE CHOCOLATE RAW. 1 COPITA DE CAVA BRUT NATURE O CHAMPAGNE. Y DESPUES DE CENAR: SABADO-SABADETE... ♥♥

COMO CADA SABADO HAY MENU ESPECIAL, Y ENTRE LA MOUSSE DE CHOCOLATE RAW, EL CAVA O CHAMPAGNE, Y UNA BUENA COMPAÑIA, SERIA PERFECTO CULMINARLA CON 2-3 EXTASIS AMOROSOS PARA QUEMAR UN POCO ESAS CALORIAS DE MAS Y ALARGAR LA VIDA DE PASO. NOTA: SI VES QUE TU AMOR DURA ALL NIGHT LONG, PUEDES VOLVER A EMPEZAR AL AMANECER CON MAS BATIDO DE MELOCOTON Y ESPIRULINA PARA REPONER FUERZAS Y SEGUIR AMANDO...

EL ANTI-MENU VEGETARIANO. Este menú diario que expongo a continuación, desgraciadamente es el que siguen miles de vegetarianos aquí en España. Lo se, primero porque vivo aquí, segundo porque voy a restaurantes vegetarianos, y tercero, porque por mi trabajo de asesor nutricional tengo la suerte de manejar unas estadísticas propias de miles de personas que me describen sus pautas alimentarias diarias, ya sea en sus respectivas casas como cuando salen a comer, cenar, o tomarse algo. Con este ejemplo invito a la reflexión sobre los hábitos nutricionales de muchas personas que creen que con no comer nada animal ya está todo hecho, sin tener en cuenta factores tan básicos e imprescindibles como la salud, la ética con personas y animales, y la sostenibilidad a nivel planetario. He aquí el ANTI-MENU VEGETARIANO:
-AL LEVANTARSE- Un cigarrito(solo fumadores) o nada.
-DESAYUNO- Leche de soja con colacao y cereales de Mercadona, o 2 tostadas de pan Bimbo con margarina y mermelada + café con leche de soja y azúcar.
-MEDIA MAÑANA- 1 bollicao vegano con aceite de palma+ café con leche de soja y azúcar.
-COMIDA- Arroz con salchichas de soja. Milanesas de seitán frito con ketchup.
-MERIENDA- 1 bolsa de snacks tipo Doritos, o patatas fritas o gusanitos. 1 café con leche de soja y azúcar.
-CENA- 1ºEnsalada de: maíz dulce, remolacha de bote, lechuga iceberg, pepinillos de bote, aceitunas de bote, tomate, vinagre de vino, aceite, y sal de mesa refinada. Y 2º albóndigas de tofu fritas con patatas fritas y helado de soja con sacarina.
Y si salen fuera de casa un sábado a cenar: Pizza vegana, hot dog vegano, o bocadillo de chorizo vegano, o hamburguesa de soja con patatas fritas.
He puesto un ejemplo que puede parecer un poco exagerado, pero os aseguro que tengo en mi poder miles de testimonios que lo avalan. Os recuerdo que son mis clientes, y ellos mismos me lo cuentan.
El gran error es pensar que comiendo así están apoyando a la causa animalista, cuando no hay nada que cause más daño al planeta(animales, humanos y naturaleza) que seguir este tipo de consumo inconsciente. No se trata de echarles la charla, sino de tenderles una mano amiga y

amorosa para que abran los ojos sobre lo que se están haciendo a ellos mismos y al resto de la Tierra y habitantes. Un abrazo y disculpad por la claridad de mis palabras pero por responsabilidad creí que debía hacerlo así. Gracias.



ingredientes= melocotones, espirulina, agua al gusto. Todo bién batido.



ingredientes= garbanzos cocidos, alcachofas cocidas, cebolla, ajo, sal marina, poco aceite de oliva, pimentón.



ingredientes= aguacate, cacao raw, sirope de ágave o panela o dátiles, un chorrito de agua. Todo bién batido. Servir muy frío.

MENU-40 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- MELOCOTONES RICOS CON PAPAYA VERDE DESHIDRATADA.
-MEDIA MAÑANA- 15 ANACARDOS O 10 ALMENDRAS CRUDAS + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- GAZPACHO CON MACA. AMARANTO GUISADO CON JUDIAS VERDES.
-MERIENDA- GELATINA DE FRESAS CON CHIA.
-CENA- ENSALADA DE CALABAZA CRUDA CON LECHUGA Y SESAMO.

EL AMARANTO, CEREAL DE LOS AZTECAS, ALIMENTO DE LOS ASTRONAUTAS. Este cereal fue seleccionado por la NASA para llevarlo en los viajes espaciales por su altísimo contenido en nutrientes, como por ejemplo, proteínas con mejor valor de aminoácidos que la mayoría de alimentos animales. Aquí te dejo este interesante artículo sobre el amaranto:http://www.amaranto.com.mx/salud/propiedades/propiedades.htm



ingredientes= melocotones, papaya verde deshidratada.



ingredientes= amaranto cocido, judias verdes cocidas, cebolla, ajo, poco aceite de oliva, sal marina, pimentón.



ingredientes= calabaza cruda, lechuga, sésamo crudo, aceite de oliva, limón, sal marina.

MENU-41 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- MOUSSE DE COCO.
-MEDIA MAÑANA- 3 NARANJAS + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE BERROS, RUCULA, Y MOSTAZA. MIJO GUISADO CON ZANAHORIAS Y PIMIENTOS.
-MERIENDA- 3 RODAJAS DE MELON
-CENA- TARTALETA DE CALABAZA CRUDA Y REPOLLO CON AGUACATE Y SEMILLAS DE AMAPOLA.

EL MIJO PELADO ES UN ALIMENTO MARAVILLOSO. Es de uso milenario y está muy indicado en anemia y debilidad, dado su porcentaje y calidad de aminoácidos (tiene los 8 esenciales).
Es un cereal que crece en tierras pobres, con poca lluvia, muy resistente a épocas de sequías y con la ventaja de que se almacena sin dificultad durante algunos años.
Existen múltiples variedades de mijo pertenecientes a cinco géneros de Paniceae y uno de Clorideae.
El Panicum miliaceum y el Setaria itálica son las especies más conocidas en Occidente.
Probablemente su origen es africano y se cultiva desde tiempo inmemorial en lo que hoy es Uganda.
Información nutricional
Por 60 gr. de mijo
212 calorías,
41 g de hidratos de carbono,
6 gr. de proteínas,
2 gr. de grasa,
41 % de la necesidad diaria de hierro
29 %del magnesio
CONTENIDO
Hierro
Es seguramente desconocida la cantidad en hierro que tiene este cereal y sorprende saber que tiene 6,8 mg por 100 gramos, IGUAL QUE LAS LENTEJAS.
Contiene todos los aminoácidos esenciales
Vitaminas del grupo B
En especial B1, B2 y B9, que triplica a los otros cereales.
Si bien tiene un bajo contenido de B3, esto se subsana con una dieta que no se base sólo en este alimento.
No tiene gluten
Por lo que es apto para personas con problemas celíacos
Magnesio
Con 170 mg por 100 gramos, fundamental para la transmisión de los impulsos nerviosos y para reducir el colesterol. Es un mineral antiestres y se considera un tranquilizante natural.
Silicio
Un importante oligoelemento presente en los tendones, cabello, piel, uñas y tejido conjuntivo.
Fósforo
En cantidades similares al arroz. Interviene en el metabolismo del tejido nervioso y es un tónico cerebral
Lecitina
Necesaria para aumentar la actividad cerebral, especialmente la memoria
Tiene una cualidad alcalinizante y es considerado un cereal Yang.

Es fácilmente digerible
APLICACIONES
Indicado en caso de anemia ferropénica por su notable cantidad de hierro.
Útil en caso de calambres musculares, estrés, agotamiento mental o debilidad física o psíquica.
Resulta un excelente aliado para fortalecer la piel, el cabello, las uñas y los dientes. .
Adecuado para personas necesitadas de dulces .
Puede aconsejarse a personas con problemas de estómago y páncreas. En casos de gastritits o diabetes.
Estimula el Sistema Inmunológico .
Ideal para embarazadas o en períodos de amamantamiento
USOS
A pesar de no tener gluten, el mijo se usa para la panificación y en la preparación de pastas especiales, mezclando harina de trigo con harina de mijo.
Es muy fácil y rápido de cocinar y es de muy agradable sabor.
Acepta preparaciones dulces o saladas.
PREPARACION
Una medida de mijo por tres de agua.
Coloque el agua en una cacerola y cuando hierva agregue el mijo, previamente lavado.
Cocine aproximadamente veinte minutos.
No dudamos que aprovechará las increíbles propiedades de este casi ignorado cereal y le dará en su cocina el lugar de privilegio que merece. Además, por su rápida y fácil preparación, le permitirá lucirse en la cocina.



ingredientes= pulpa de coco, agua de coco, panela. Todo bien batido. Servir frío.

ingredientes= mijo pelado cocido, zanahorias y pimientos verdes cocidos, cebolla, ajo, poco aceite de oliva, pimentón, sal marina, laurel.

ingredientes= calabaza cruda, repollo crudo, aguacate, semillas de amapola, aceite de oliva, limón, sal marina.

MENU-42 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- NATILLAS RAW DE PLATANO Y MELOCOTON CON CANELA.
-MEDIA MAÑANA- 5 NUECES + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE ESPINACAS Y ZANAHORIA. ARROZ Y ALGA "ESPAGUETI DE MAR" CON SALSA DE MACADAMIAS Y CURCUMA.
-MERIENDA- 5 CIRUELAS ROJAS.
-CENA- PICADILLO DE TOMATES, PEPINO, Y CEBOLLA. TARTA " FANTASIA DE PAPAYA" CON BAÑO DE CHOCOLATE RAW. Y OS TOMAIS PARA BRINDAR POR MI CUMPLEAÑOS UNA COPITA DE CAVA CATALAN (SOLO UNA).

LAS ENZIMAS DE LA PAPAYA tienen unas maravillosas propiedades.
Regulador del tránsito intestinal, pues combate el estreñimiento y actúa como un laxante suave, agiliza cicatrizaciones externas e internas (úlceras gástricas). La más importante de estas virtudes es el descubrimiento de una enzima de proteína digestiva.
La enzima, también es conocida como la papaína, similar a la pepsina en su acción digestiva y es reconocida que es tan poderosa que puede digerir 200 veces su propio peso en proteína. Su efecto es ayudar a las enzimas del propio cuerpo en la asimilación de un máximo valor nutricional desde los alimentos para suministrar energía y materiales de para la construcción del cuerpo.
Acción natural
Las enzimas son los caballitos de batalla del proceso digestivo; sin ellas no podríamos digerir nuestros alimentos. La actividad enzimática de la papaya ha sido utilizada como coadyuvante para una digestión saludable y para aliviar los problemas digestivos. El fruto de la papaya, así como otras partes del árbol de papaya, contiene papaína, una enzima que contribuye a la digestión de las proteínas. Esta enzima se encuentra en concentraciones muy elevadas en los frutos maduros. Con el extracto de papaína se elaboran suplementos dietéticos en base a enzimas digestivas.
La actividad proteolítica de las enzimas de la papaya pueden ser usadas dentro de los parámetros, como enzimas que puedan sustituir las enzimas digestivas, particularmente en aquellas condiciones como en la pancreatitis. La papaya tiene también efectos antimicrobiales, antihelmínticos y anti- ulcerativos.
Beneficios de la papaína (enzima de la papaya)
Los beneficios de las enzimas de papaya existen en abundancia, pero no se conocieron hasta la década de 1870, es decir, alrededor de un siglo después de la efectividad de la papaya como una hierba medicinal reconocida. Tras su descubrimiento, la enzima papaína o la papaya fue sometido a una extensa investigación, que estableció las demandas de los diversos beneficios de la enzima de papaya, la más prominente es el tratamiento de problemas digestivos.
He aquí algunos de estos beneficios:
Una enzima digestiva útil, la papaína ayuda a que el estómago para romper las proteínas fácilmente con el fin de facilitar la absorción de los nutrientes.
Enzimas de papaya ayuda a disolver las grasas y suavizar la textura de la piel, y es por lo tanto, se encuentran en productos de belleza diferentes.
También es uno de los agentes de prominentes anti-inflamatorio que ayuda a calmar el estómago y aliviar edemas.
Enzima de papaya también ha demostrado eficacia en el tratamiento de las úlceras y la disolución de las membranas en la difteria.
La papaína es también eficaz en la reducción de la inflamación y la fiebre que se desarrolla después de la cirugía.
Estas enzimas también son útiles en el tratamiento de la inflamación y los moretones de la reducción de la inflamación mucosa y en las malas.
El tratamiento de las alergias alimentarías diferentes es posible con la ayuda de estas enzimas.
La papaína también ayuda en el tratamiento de herpes labial.
Papaya enzimas también ayudan en la regulación del síndrome del intestino irritable.
Tomando enzimas de la papaya es conocido por ayudar en la limpieza de los tejidos muertos en el cuerpo, y mantener la piel saludable.
Las personas que sufren de esguinces y las cepas diferentes pueden obtener alivio mediante la inclusión de enzimas de la papaya en su dieta.
Diversos estudios han demostrado que la papaína es un inmunoestimulante excelente, lo que ayuda en el impulso de nuestro sistema inmunológico.
Dosis baja puede ayudar a las personas que padecen trastornos dispépticos, facilitando la digestión apropiada.

Los estudios han revelado que la papaína también ayuda a aliviar el dolor de garganta inflamación y dolor en los senos.







ingredientes= 1 plátano+2 melocotones+canela+chorrito de agua. Todo bién batido. Servir frío.

ingredientes= arroz cocido, alga espagueti de mar cruda, salsa(nuez de macadamia, panela, cúrcuma, limón, sal marina y chorrito de agua, todo bién batido hasta que emulsione).

baño de chocolate

INGREDIENTES(8 personas)

Para la base:
-Almendras crudas---------------------------------------200 grs.
-Dátiles sin hueso--200 grs.
-Agua--1 cucharada sopera.

Para la cobertura:
-Papaya--450 grs.
-Anacardos---200grs.
-Sirope de ágave o panela------------------------------150 grs
-Manteca de coco---75 grs.
-Datiles sin hueso---4 u.

Para la decoración:
-Papaya en trocitos---------------------------------------al gusto.

Para el baño de chocolate:
-Cacao puro 100%---------------------------------------50 grs.
-Manteca de cacao o 1 aguacate-----------------------25 grs.
-Sirope de ágave o panela------------------------------50 grs.

PREPARACION

Primero se prepara la base con las almendras remojadas de una noche y escurridas y los dátiles remojados de media hora. Se ponen en un procesador de alimentos o robot de cocina junto a una cucharada de agua. Se bate bién hasta dejar una masa pastosa. Con ella daremos forma a la base de un molde tradicional de tartas y la aplanaremos con la palma de la mano dejando que suba un poquito el borde para que luego sujete la cobertura. Se reserva al frío.
Segundo se prepara la crema de la cobertura con la papaya, los anacardos,la manteca de coco, los dátiles y el ágave. Se bate todo muy bién en el mismo procesador o robot de cocina, hasta que quede una masa fina y homogénea. Se reserva al frío.
Tercero, para la decoración, después de haber volcado la cobertura sobre la base del pastel y haberle dado forma extendida y circular, se colocan trocitos cuadraditos de papaya o de la forma que uno quiera por toda la superficie.
Y cuarto, se prepara el baño de chocolate, fundiendo a baja temperatura(menos de 42º la manteca de cacao, y mezclado con el cacao en polvo y el ágave. Se deja un poquito enfriar(no del todo), y se baña por encima de los trocitos de papaya haciendo el dibujo que a uno le guste.
Se sirve muy fría. Es absolutamente deliciosa, sanísima, y supernutritiva para toda la familia.

MENU-43 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

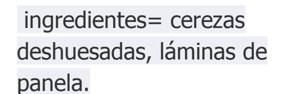
-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- AMBROSIA DE CEREZAS CON LASCAS DE PANELA.
-MEDIA MAÑANA- 2 PLATANOS + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE BROCOLI CRUDO CON PIPAS DE GIRASOL. MACARRONES A LA MARINERA.
-MERIENDA- GELATINA DE CIRUELA CON CHIA.
-CENA- COCTEL DE GERMINADOS SOBRE CAMA DE LECHUGAS CON CEBOLLA SECA.

LAS SEMILLAS DE GIRASOL o pipas de girasol poseen unas cualidades nutricionales asombrosas. No olvides incluirlas en tu dieta saludable.
Las semillas de girasol son sumamente ricas en ácidos grasos insaturados.
Ayuda a rebajar los niveles tanto de colesterol alto como a bajar los triglicéridos altos.
Son ricas en antioxidantes, por lo que ayudan a prevenir la aparición del cáncer a la vez que son útiles para luchar contra los efectos más nocivos del envejecimiento.
Contienen una gran cantidad de fibra dietética, por lo que están recomendadas a la hora de mejorar la motilidad intestinal, siendo útiles contra el estreñimiento.
Aportan saciedad y son muy depurativas. Por tanto, están recomendadas a la hora de adelgazar y de perder peso.
Propiedades nutricionales de las semillas de girasol
Dentro de las propias propiedades de las semillas de girasol, es interesante destacar que se tratan de un alimento sumamente sano y natural, que aporta grasas totalmente libres de colesterol (ácidos grasos insaturados), un buen número de proteínas (29 g.) y un contenido algo menor en hidratos de carbono (8.4 g.).
Entre las vitaminas más importantes que aporta destaca la vitamina E (22 mg.), mientras que entre los minerales más destacados nos encontramos con potasio (740 mg.), fósforo (599 mg.), magnesio (399 g.) y calcio (99 mg.).








ingredientes= cerezas deshuesadas, láminas de panela.

ingredientes= macarrones de espelta cocidos, alga dulse, cebolla, ajo, poco aceite de oliva, sal marina, eneldo.

ingredientes= germinados de garbanzos, lentejas, mungo, alfalfa, lechugas, cebolla deshidratada, aceite de oliva, limón, sal marina, pimentón.

MENU-44 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- BATIDO DE MANZANAS CON CAÑAMO.
-MEDIA MAÑANA- 3 RODAJAS DE MELON + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE ACELGAS Y ANACARDOS. LENTEJAS CON REPOLLO, PIMIENTO, Y AGUACATE.
-MERIENDA- 10 ALMENDRAS CRUDAS.
-CENA- ESPAGUETIS DE CALABACIN CON PICADILLO MEDITERRANEO, SESAMO Y SARRACENO.

EL AJO CONTRA LOS PARASITOS INTESTINALES.
Bienestar interno: En la herbolaria tradicional el ajo generalmente se ingería (entre uno y cuatro dientes al día) para aprovechar sus propiedades medicinales. En China el ajo se utilizaba para tratar la hipertensión, alergias, tos, parásitos intestinales y problemas respiratorios, incluyendo el asma. La investigación científica apoya la utilidad de muchas de estas costumbres. Aparte de su efecto antibiótico, varios estudios señalan dos propiedades del ajo en particular: baja los niveles de azúcar y adelgaza la sangre, por eso puede tener interacciones no deseadas con algunos medicamentos y es recomendable evitar consumirlo varios días antes de cualquier cirugía.

Para las mujeres: La eficacia del ajo como remedio para las infecciones vaginales fue un secreto bien guardado por las curanderas tradicionales. Durante siglos, las mujeres de diferentes partes del mundo utilizaban un diente de ajo pelado introducido en la vagina durante varias noches para equilibrar los niveles naturales de bacterias en la vagina; cada mañana sacaban el ajo para dejar descansar el cuerpo, utilizando un diente nuevo cada noche. Algunas mujeres envolvían el ajo en una gasa hervida o esterilizada para facilitar su extracción. Este tratamiento podía continuar de 3 a 40 días y a menudo lo aplicaban en combinación con un enjuage diario de tres partes de agua purificada con una parte de vinagre para limpiar las partes ocultas y controlar las levaduras.

Infecciones externas y picaduras: La infusión (té) de ajo se utilizaba para hacer gárgaras como remedio para infecciones de la garganta, también se usaba para lavar heridas o tratar problemas de hongos e infecciones de la piel. En algunos casos un diente de ajo entero o molido se aplicaba directamente al área afectado, por ejemplo a las encías inflamadas por infección o sobre las picaduras de insectos.

Otros usos:

En la jardinería el ajo se siembra entre las otras hortalizas o alrededor de los árboles frutales para repeler insectos y roedores, también se puede sembrar en las orillas del jardín para evitar las invasiones de hormigas. Una infusión de ajo (a menudo preparado con chile cayenne) se puede aplicar con atomizador directamente a los tallos y hojas de otras plantas como plaguicida.



ingredientes= manzanas, proteína cruda de cáñamo, agua al gusto. Todo bién batido.



ingredientes= lentejas cocidas, repollo crudo, pimientos, cebola aguacate, poco aceite de oliva, poco limón, sal marina.



ingredientes= calabacín crudo espiralizado, picadillo(pimientos, cebolla, tomate) aceite de oliva, limón, sal marina., sarraceno remojado de una noche.

MENU-45 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- GREEN SMOOTHIE DE MANZANA, HOJA VERDE, Y ESPIRULINA.
-MEDIA MAÑANA- 1 VASO DE LECHE DE ALMENDRAS CON CANELA + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE PEPINOS Y AGUACATE. PURE DE ZANAHORIA Y PATATA CON SESAMO.
-MERIENDA- 2 PLATANOS.
-CENA- LECHUGAS CON GERMINADOS A LOS DOS TOMATES, RAMA Y DESHIDRATADO.

¡¡NO PUEDO VIVIR SIN TOMATES!! El día que faltan los tomates en mi cocina, me provoca ansiedad, y síndrome de abstinencia, jajaja!!! Aquí os dejo una lista de algunos benefícios que aporta este fruto de los dioses a nuestra salud.
Principales Beneficios del Tomate

Fuente abundante de antioxidantes

El tomate contiene en abundancia una sustancia llamada licopeno, el cual es un antioxidante muy eficaz y resulta muy útil y beneficioso contra los problemas del cáncer que causan los radicales libres. Este beneficio del tomate se puede obtener incluso al cocinarlo, por ejemplo de la salsa de tomate.

Reduce el colesterol y protege el corazón

El licopeno presente en el tomate igualmente previene la oxidación de lípidos séricos, ejerciendo así un efecto protector contra las enfermedades cardiovasculares. Se ha demostrado que el consumo regular de tomate disminuye los niveles de colesterol LDL y los triglicéridos en la sangre. Estos lípidos son los principales culpables de las enfermedades cardiovasculares ya que dan lugar a la deposición de grasas en los vasos sanguíneos.

Fuente de vitaminas y minerales

Un tomate puede aportar alrededor del 40% del requerimiento diario de vitamina C. La vitamina C es otro antioxidante natural que actúa contra el cáncer que causan los radicales libres. Otras vitaminas que podemos encontrar en el tomate son: vitamina A, abundante vitamina K, B1, B2, y minerales cómo fósforo, calcio, sodio, hierro, zinc y abundante potasio.

El potasio juega un papel vital en el mantenimiento de la salud del nervio y el hierro es esencial para mantener la salud de la sangre. La vitamina K, es esencial en la coagulación de la sangre.

Otros Beneficios del Tomate

Mejora la visión: La vitamina A, presente en el tomate ayuda a mejorar la visión, la prevención de la ceguera nocturna y la degeneración macular.

Mantiene el intestino sano: Otro beneficio del tomate es que mantiene el sistema digestivo saludable y previene contra el estreñimiento y la diarrea. También previene la ictericia y elimina eficazmente las toxinas del cuerpo.

Reduce la hipertensión: Un importante beneficio del tomate es su efecto reductor de la tensión. El consumo diario de este fruto reduce el riesgo de desarrollar hipertensión.

Alivia la diabetes: Un estudio realizado por el Diario de la Asociación Médica de Estados Unidos muestra que el consumo diario de tomate reduce el estrés oxidativo en la diabetes tipo 2.

Para la piel sana: Los beneficios del tomate también llegan a la piel, este fruto es excelente en el mantenimiento de dientes sanos, huesos, pelo y piel. La aplicación tópica de jugo de tomate se utiliza para curar quemaduras. El consumo diario de tomate protege la piel contra los rayos UV. El tomate ocupa un lugar destacado en la preparación de productos contra el envejecimiento.

Previene las infecciones del tracto urinario: La ingesta de tomate también reduce la incidencia de infecciones del tracto urinario, así como el cáncer de vejiga.

Previene los cálculos biliares: El consumo regular de tomate también ayuda a disolver los cálculos biliares.

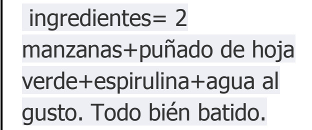
Como vez los beneficios del tomate para la salud son múltiples, no dudes en incorporarlo en tu dieta. Su consumo diario cumple con los requerimientos diarios de vitaminas y minerales, y ejerce un efecto protector en el cuerpo.

Sólo debes asegurarte de que esté maduro, ya que el consumo de este fruto cuando está verde puede resultar venenoso para el organismo.








ingredientes= 2 manzanas+puñado de hoja verde+espirulina+agua al gusto. Todo bién batido.

ingredientes= 2 patatas cocidas+4 zanahorias cocidas+2 cucharadas de aceite de oliva+1 cucharada de sésamo+sal marina+nuez moscada+pimienta+1/2 vaso de agua. Todo bién batido. Se sirve caliente.

ingredientes= lechugas+germinados variados+tomate rama+tomate deshidratado+aceite de oliva+limón+sal marina.

MENU-46 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

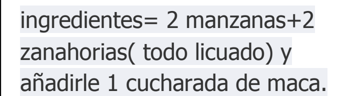
-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- LICUADO DE ZANAHORIA Y MANZANA CON MACA.
-MEDIA MAÑANA- 2 PLATANOS + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE CANONIGOS Y BERROS. QUINOA GUISADA CON BERENJENA.
-MERIENDA- GELATINA DE LECHE DE COCO CON CHIA.
-CENA- ESPARRAGOS MACERADOS. COPA "TRIO" DE HELADOS RAW- CHOCOLATE-CEREZA-PISTACHO. 1 COPITA DE CAVA BRUT NATURE O CHAMPAGNE. Y DESPUES DE CENAR: SABADO-SABADETE... ♥♥

COMO CADA SABADO HAY MENU ESPECIAL, Y ENTRE LOS HELADOS RAW, EL CAVA O CHAMPAGNE, Y UNA BUENA COMPAÑIA, SERIA PERFECTO CULMINARLA CON 2-3 EXTASIS AMOROSOS PARA QUEMAR UN POCO ESAS CALORIAS DE MAS Y ALARGAR LA VIDA DE PASO. NOTA: SI VES QUE TU AMOR DURA ALL NIGHT LONG, PUEDES VOLVER A EMPEZAR AL AMANECER CON MAS LICUADO DE ZANAHORIA Y MACA PARA REPONER FUERZAS Y SEGUIR AMANDO...

DEFICIENCIA DE VITAMINA D EN LAS DIETAS DEMASIADO BAJAS EN GRASAS. Hay una verdadera caza de brujas hacia el consumo de grasas en tu menú diario, pensando que son lo peor, cuando son imprescindibles para una perfecta salud. Como consecuencia de ello desarrollamos síntomas de carencia de grasas y de vitamina D como: osteoporosis, depresión, sequedad de piel, envejecimiento prematuro, aumento del colesterol "malo", debilidad general, pérdida de tono muscular, aumento de grasa en el abdomen, problemas de la visión,etc,etc.
La Academia Americana de Pediatría recomienda que los adolescentes reciban por lo menos 400 unidades de vitamina D por día ya sea a partir de los alimentos (aguacates, semillas, frutos secos, setas) o la exposición al sol.
La dosis diaria recomendada de vitamina D obteniéndola a través del sol es de al menos 30 minutos de una exposición adecuada a la luz directa del sol dos o tres veces a la semana en horas punta, entre el mediodía y las tres del mediodía.
La sra. Stallman-Jorgensen dijo que hay muchas razones los jóvenes no reciben suficiente vitamina D, que se ha vinculado a la prevención de la diabetes, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares.

"Como seres humanos, nuestra mayor fuente de vitamina D debe ser el sol. Pero no pasan suficiente tiempo al aire libre para obtener lo suficiente de la exposición al sol y cuando lo hacemos, estamos a menudo cubiertas de PROTECCION SOLAR", dijo.




ingredientes= 2 manzanas+2 zanahorias(todo licuado) y añadirle 1 cucharada de maca.



ingredientes= quinoa cocida, berenjena cocida, cebolla, ajo, poco aceite de oliva, sal marina, pimentón.



ingredientes= base de helados= un fruto seco(almendras, anacardos, pistachos, etc) + una grasa vegetal cruda(manteca de coco, o de cacao, o aguacate) + endulzante (panela, azúcar de coco, estevia, dátiles).+ un chorrito de agua o leche vegetal. Todo bién batido y al congelador.

MENU-47 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- GREEN SMOOTHIE DE PLATANO, CANONIGOS, Y RUCULA, CON CAÑAMO.
-MEDIA MAÑANA- 15 AVELLANAS CRUDAS + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- GAZPACHO. JUDIAS AZUKI GUISADAS CON ALGA KOMBU.
-MERIENDA- 4 RODAJAS DE MELON.
-CENA- "ROLLITOS DE PRIMAVE-RAW".

SINTOMAS DE LA CARENCIA DE ACIDOS GRASOS ESENCIALES DEBIDO A LAS DIETAS DE MODA "OBSESIVAMENTE" BAJAS EN GRASAS "BUENAS". Por mi colega Néstor Palmetti.
-eccemas,acné,soriasis,piel seca.
-caída del cabello.
-degeneración hepática y renal.
-excesiva sudoración y sed.
-susceptibilidad a las infecciones.
-incapacidad para cicatrizar heridas.
-esterilidad masculina.
-abortos espontáneos.
-artritis y enfermedades relacionadas.
-problemas cardiovasculares.
-alergias.
-tensión premenstrual.
-hiperactividad.
-debilidad.
-pérdida de visión.

-reducción de la capacidad de aprendizaje.
-falta de coordinación.
-cosquilleo en las extremidades.
-irritabilidad.
-triglicéridos altos.
-presión sanguínea elevada.
-inflamación crónica.
-edemas o retención de líquidos.
-deterioro cognitivo mental.
-metabolismo lento.
-enfermedades autoinmunes(esclerosis múltiple,lupus).



ingredientes= 3 plátanos+ puñado de hoja verde+1 sopera de cáñamo+agua al gusto. Todo bién batido.



ingredientes= judías azuki cocidas, alga kombu cocida, cebolla, ajo, sal marina, poco aceite de oliva.



ingredientes= hojas grandes de repollo rizado, relleno(tomate, pimiento rojo, cebolla, champiñón, aguacate, sal marina, todo triturado).

MENU-48 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- BATIDO DE MELON CON ESPIRULINA.
-MEDIA MAÑANA- ZUMO DE TOMATE + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE ACELGAS CON PIÑA. PATATAS GUISADAS CON SARRACENO Y REPOLLO A LA PROVENZAL.
-MERIENDA- GELATINA DE SANDIA CON CHIA.
-CENA- DADOS DE PEPINO CON HUMMUS Y GERMINADOS.

REMEDIOS CASEROS DE MI AMIGO Pedro Bastegieta Bengoetxea, que cariñosamente le llamamos Pedro el vasco. El es crudivegano 70/30 y bebe agua de mar. Es agricultor ecológico y una bellísima persona. No te lo pierdas.http://youtu.be/YaoVfTCzk6U



ingredientes= 400grs de melón+1 cucharada sopera de espirulina+agua al gusto. Todo bién batido.



ingredientes= patatas cocidas,sarraceno cocido, repollo cocido, cebolla, ajo, poco aceite de oliva, sal marina, tomillo, orégano, mejorana,.



ingredientes= pepinos, germinados variados, hummus(garbanzos, puré de sésamo, limón, sal marina, poco aceite de oliva), pimentón.

MENU-49 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- GREEN SMOOTHIE DE MANGO CON ESPINACAS.
-MEDIA MAÑANA- 2 PLÁTANOS + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, Y CEBOLLA. MACARRONES DE ARROZ AL PESTO VERDE DE ALBAHACA.
-MERIENDA- 1 VASO DE LECHE DE ALMENDRAS CON CACAO.
-CENA- ROMANESCO Y COLIFLOR CON HOJA VERDE Y SESAMO.

ENTREVISTA SOBRE ALIMENTACION Y ESTILO DE VIDA RAW VEGAN A ANTONIO ORTEGA. Ver vídeo aquí: http://youtu.be/bHAdS6CA1C4



ingredientes=1 mango+50grs de espinacas+agua al gusto. Todo bién batido.



ingredientes= macarrones de arroz cocidos 15 minutos, salsa pesto(albahaca fresca, almendras o piñones, ajo, aceite de oliva, sal marina, un choriito pequeño de agua, todo batido.)



ingredientes= col romanesco, coliflor, hoja verde, sésamo crudo, aceite de oliva, limón, sal marina.

MENU "ESPECIAL DETOX" PARA UNA SEMANA COMPLETA.

SEMANA DETOX(desintoxicante, depurativa, y alcalinizante) CON CLOROFILA, FRUTAS, Y AGUA DE MAR. Por Antonio Ortega.

1º DIA: agua con limón exprimido todo el día. Varios litros y varios limones. Nada más.
2º DIA: lo mismo pero añadir agua de mar 2/5 a las botellas con limón. Nada más.
3º DIA: licuados o jugos(sin pulpa, solo el líquido) de tallo de apio, manzana , y zanahoria con 5grs de hierba de cebada o de trigo o alga chlorella o espirulina por litro y agua de mar 2/5.Todo el día. 2 litros día
4º DIA: Igual que el 3º
5º DIA: 2 litros de batidos verdes con fruta(2 frutas enteras por litro) y 5grs de hierba de cebada o de trigo o alga chlorella o espirulina por litro , y agua de mar 2/5 Evitar plátano.Nada más.
6º y 7º DIA: 2 litros de batidos verdes al día con fruta y con 5grs de hierba de cebada o de trigo o alga chlorella o espirulina por litro y agua de mar 2/5 puede haber un plátano al día.
8º DIA: vuelta a la normalidad, pero comiendo muy poco a poco, es muy importante!!

TODAS LAS FRUTAS DEBERIAN SER ECOLÓGICAS SI PUEDES O AL MENOS DE MERCADILLO. Y EL AGUA DEBERA SER FILTRADA O EMBOTELLADA. ESTE ES UN PLAN DEPURATIVO QUE TU PUEDES PERSONALIZAR A TU GUSTO REDUCIENDO DIAS O AUMENTANDO CANTIDADES DE FRUTA. NO SOBREPASAR LOS 400ML DE AGUA DE MAR PURA AL DIA. EL RESTO SERA AGUA NORMAL. NO HACER EJERCICIOS BRUSCOS, SOLO PASEAR.EN CASO DE PATOLOGIAS GRAVES DEBE SER REVISADO POR UN PROFESIONAL CON EXPERIENCIA. Los DETOX pueden producir efectos colaterales de depuración tales como: nauseas, mareos, diarrea, dolor de cabeza, algo de fiebre, piel sucia por expulsión de toxinas, lengua sucia, etc. No se debería hacer una semana entera si uno no está preparado psicológicamente, se puede empezar haciendo solo un fin de semana. Y no hay que confundir un menú DETOX con batidos de frutas y verduras con un ayuno total. Hay quien no sufre ninguno de todos esos síntomas y símplemente se siente ligero y con mucha energía. Eso es muy particular y personal. Al salir de unos días así, NUNCA se debe comer de golpe en plan "atracón", te sentará muy mal. El tiempo ideal para realizarlos es cuando uno tiene poco trabajo, está tranquilo, o está de vacaciones. Cada uno es responsable de su cuerpo. Gracias.



ingredientes= agua de mar rebajada con agua filtrada o embotellada en proporción 2/5 y zumo de limón.



ingredientes= 1 manzana grande+2 zanahorias+4 ramas de apio, todo licuado(o sea, solo el líquido sin pulpa).



ingredientes= 3 peras+5o grs espinacas+agua al gusto. Todo batido junto.

MENU-50 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- BOLITAS DE SANDIA CON CANELA.
-MEDIA MAÑANA- 1 VASO DE LECHE DE ALPISTE CON CAÑAMO + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- ESCAROLA CON GERMINADOS. PISTO "DE MI MADRE".
-MERIENDA- 1/2 PIÑA.
-CENA- ENSALADA DE BROCOLI RALLADO CON SARRACENO.

LA LECHE DE ALPISTE, ALIMENTO MEDICINAL Y MARAVILLOSO. Muy poca gente sabe que esta semilla tiene potentes propiedades sobre el control del azúcar y las grasas en el cuerpo. Aquellos que creen que el alpiste sólo se hizo para los "pajaritos" es que no conocen las propiedades y múltiples beneficios de esta nutritiva semillita. El alpiste es una de las semillas más nutritivas y poderosas en este planeta. Es rico en proteínas vegetales de gran calidad, imagínate, unas seis cucharadas de alpiste tienen más proteína que dos o tres kilos de carne, pero además, las proteínas del alpiste no son nocivas ni de difícil digestión, sino son aminoácidos estables de muy buena asimilación.

Propiedades y elementos nutritivos del alpiste:
• Poseen una potente capacidad de recarga enzimática.
• Excelente fuente de antioxidantes, los cuales previenen el envejecimiento y el desgaste prematuro de la piel.
• De gran contenido en proteínas vegetales.
• Las enzimas de esta maravillosa semillita son remedio natural ideal para desinflamar órganos internos como el hígado, los riñones y el páncreas: el alpiste en un regenerador pancreático muy poderoso, por lo que
• Ayuda notablemente a erradicar diabetes (en muy poco tiempo), además
• Elimina la cirrosis al aumentar el conteo de hepatocitos del hígado y de paso, claro, lo desinflama.
• Recarga los riñones de enzimas, ayuda a eliminar exceso de líquidos.
• Previene arteriosclerosis.
• Ayuda en casos de gota, edemas, gastritis y úlceras de estómago.
• Ideal para combatir la hipertensión.
• Contiene lipasa, una enzima que ayuda a depurar grasas nocivas en las venas, arterias, o simplemente de los depósitos de grasa, por lo que sirve para como un remedio extraordinario contra la obesidad, celulitis, abdomen abultado, etcétera.
• Aporta tono muscular.
• Es un muy buen aperitivo.
• Ayuda a quemar grasas, disminuye colesterol. Muy buen alimento para dietas de control de peso o para bajar colesterol.
• Tiene propiedades emolientes.
• Un gran remedio para afecciones de riñones y vejiga (cistisis), ya que mata bacterias en las vías urinarias.
• Refrescante.
LECHE DE ALPISTE
Pon a remojar cinco cucharadas soperas de alpiste en agua pura desde la noche anterior. En la mañana, elimina el agua en que se remojó, y pon el alpiste remojado en la licuadora, puedes agregar leche vegetal y fruta al gusto o simplemente licuar y tomar la leche de alpiste

endulzada con panela o estevia, la cual es una nutritiva y energética leche para empezar el día (por las mañanas) y para terminarlo (por las noches, tomar templada).



ingredientes= sandía y canela.

ngredientes= puerros cocidos, champiñones cocidos, cebolla cocida, salsa de tomate(tomates, poco aceite de oliva, sal marina).

ingredientes= brocoli crudo rallado, hoja verde, sarraceno germinado de 1 día, aceite de oliva, limón, sal marina.

MENU-51 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- BATIDO DE PIÑA Y MACA.
-MEDIA MAÑANA- 5 NUECES + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- GAZPACHO DE SANDIA. GUISANTES A LA MARINERA.
-MERIENDA- 2 PLATANOS.
-CENA- MIXTO DE GERMINADOS CON HUMMUS Y HOJA VERDE VARIADA.

MENSAJE A LOS MEDICOS Y NUTRICIONISTAS SOBRE EL TEMA DE LAS PROTEINAS.

¡¡SEÑORES MEDICOS!!: LA AFIRMACION DE QUE HAY QUE TOMAR PROTEINA ANIMAL PORQUE SI NO LO HACES VAS A ESTAR ENFERMO, DESNUTRIDO, Y HASTA TE PUEDES MORIR, ¡¡ES CUANTO MENOS QUE ABSURDA, PATETICA, E INCLUSO NEGLIGENTE!!.
Empecé a entrenar en un gimnasio con 15 años, porque estaba acomplejado de mi delgadez, mido 1,67 mts y pesaba por entonces 40 kilos. Iban pasando los años y entre las pesas y la alimentación omnívora/carnívora, fuí subiendo de peso hasta llegar con 25 años a 90 kgs, o sea, un verdadero armario de 2 puertas. Mi alimentación consistía en:
-Desayuno- tortilla de 8 claras de huevo con 1/2 litro de leche.
-Media mañana- batido de proteínas de suero de leche de 50grs con agua.
-Comida- 400 grs de arroz o pasta con 300 grs de pechugas de pollo.
-Merienda- 6 latas de atún con 200grs de pasta o arroz.
-Cena- 300 grs de pechugas de pollo + 1 tomate.
-Antes de acostarme- Otro batido de proteínas de suero de leche o huevo de 50grs. de producto+agua o leche.
Proteína total al día-400grs aprox.
Así estuve comiendo 20 años de mi vida. Unido a eso: aminoácidos en pastillas, creatina en polvo, multivitamínicos varias veces al día. Al menos yo no tomaba esteroides, eran otros tiempos afortunadamente.
Desde hace 4 años mi alimentación es 100% CRUDIVEGANA, y a mis 48 años(que se dice

pronto!)tengo un aspecto fornido, y sano. Peso unos 70 kgs aprox. y mi alimentación es la siguiente salvo excepciones:
-Desayuno- Batido de 1/2 kilo de naranjas + 1 cucharada sopera de alga espirulina.
-Media mañana- Nada.
-Comida- Gazpacho de 2 tomates+1 pimiento+ cebolla+ajo+ 1 cucharada de maca+ 1 cucharada de proteína de cáñamo cruda+ agua de mar+ 1 comprimido de B12 un día/semana.
-Merienda- Nada.
-Cena-Ensalada de hoja verde, germinados, coles, hortalizas, 2 manzanas, alguna semilla, y 1 cucharada sopera de cáñamo.
Proteína total al día- 60-70grs aprox.
Como vereis, como más bién poco, pero es muy rico en nutrientes y tengo gran capacidad de asimilación. Entreno pesas 5 días/semana 30 minutos y corro 2 días/semana 30 minutos.
SEÑORES MEDICOS, NUTRICIONISTAS, FARMACÉUTICOS, ETC, ¿como explican que yo esté musculoso y muy sano con tan poca comida, con 48 años, y sin comer absolútamente nada animal, eh?? Me quieren responder? Pueden?, saben?, quieren?.
Hagan ustedes el favor de volver a estudiar un poco, que hay que reciclarse y no se les van a caer los anillos si lo hacen, además sería un acto muy noble que les honraría mucho.
Todo esto que he comentado sobre mí, no es un caso aislado. Yo trato en consulta de nutrición a miles de personas desde hace años, y he comprobado los mismos resultados que conmigo.
Recuerden el juramento de Hipócrates!! Que van a dejar ustedes a la Historia? mitos? mentiras? falsedades? errores?
Gracias por tomar en cuenta mi experiencia. Les mando un gran abrazo desde la humildad y a la vez desde la crítica constructiva. Antonio Ortega.



ingredientes= 1/2 piña+1 cucharada sopera de maca + agua al gusto. Todo bién batido.



ingredientes= guisantes cocidos, alga dulse, cebolla, ajo, poco aceite de oliva, sal marina.



ingredientes= germinados variados, hoja verde variada, tomatitos en rama, hummus (garbanzos, puré de sésamo, poco aceite de oliva, limón, ajo, sal marina.), pimentón.

MENU-52 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- BREVAS RICAS.
-MEDIA MAÑANA- 1 VASO DE LECHE DE CHUFAS + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- SALMOREJO RAW. MENESTRA DE VERDURAS CON MIJO.

-MERIENDA- GELATINA DE PERAS CON CHIA.
-CENA- ENSALADA D.P.M. CON SALSA DUO DE SEMILLAS.

EL AGUACATE, PALTA, O AVOCADO ES UN ALIMENTO MARAVILLOSO.
Los aguacates son considerados uno de los alimentos más saludables del planeta, ya que contienen más de 25 nutrientes esenciales, incluyendo las vitaminas A, B, C, E, y K, cobre, hierro, fósforo, magnesio y potasio. De hecho, para obtener el potasio de un sólo aguacate, tendrías que comerte dos o tres plátanos. Los aguacates también contienen fibra, proteínas y unos beneficiosos fitoquímicos como el beta-sitosterol, la glutationa y la luteína, que ayudan a proteger nuetro organismo contra diversas enfermedades.

Por otra parte, el aguacate es una de las frutas con más alto contenido en calorías que podrías comer. Esto es debido a sus grandes cantidades de contenidos grasos, aproximadamente 20 veces mayor que el promedio de otras frutas. A pesar de que el aguacate tiene un alto contenido en grasas, estas grasas no son malas, ya que su contenido sobretodo se basa en grasas monoinsaturadas, que son la variedad más saludable que hay.

Seguidamente te exponemos los 15 beneficios para la salud que el aguacate nos ofrece:

-Mantiene un corazón saludable: El aguacate contiene vitamina B6 y ácido fólico, que ayudan a regular los niveles de homocisteína. Un alto nivel de homocisteína está asociado con un mayor riesgo de enfermedades del corazón. Además de eso, el aguacate también contiene vitamina E, glutationa y grasas monoinsaturadas que ayudan a mantener un corazón sano.
-Reduce el colesterol: Los aguacates son ricos en un compuesto llamado beta-sitosterol, que ha demostrado ser eficaz en la reducción de los niveles de colesterol en sangre. Según un estudio, los pacientes con leve hipercolesterolemia que incluyen aguacates en su dieta durante 7 días obtienen un 17 por ciento de disminución en los niveles totales de colesterol en la sangre y una disminución del 22 por ciento tanto en el colesterol LDL (colesterol malo) como en los triglicéridos y un aumento del 11 por ciento en el colesterol HDL (colesterol bueno).
-Controla la presión arterial: Los aguacates son también una gran fuente de potasio, que ayuda a controlar los niveles de presión arterial.
Propiedades antiinflamatorias: En los aguacates se han encontrado compuestos fitonutrientes, como los polifenoles y los flavonoides que se ha demostrado que tienen propiedades antiinflamatorias, reduciendo así el riesgo a desarrollar enfermedades inflamatorias y degenerativas.
-Promueve la salud ocular: El aguacate es una excelente fuente de luteína carotenoide, que ayuda a protegernos contra la degeneración macular relacionada con la edad y las cataratas.
-Regula los niveles de azúcar en la sangre: Las grasas monoinsaturadas (grasas buenas) de los aguacates pueden revertir la resistencia a la insulina, que ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre. Los aguacates también contienen más fibra soluble, por lo que ayuda a mantener estabilizados los niveles de azúcar.
-Previene defectos de nacimiento: Los aguacates son ricos en una vitamina B conocida como ácido fólico. Una taza de aguacates te proporciona aproximadamente el 23% del valor diario de ácido fólico necesario. La alta cantidad del ácido fólico del aguacate es esencial en la prevención de defectos de nacimiento, tales como defectos del tubo neural y de la espina bífida.
-Reduce el riesgo de accidentes cerebrovasculares: Los altos niveles de folato en los aguacates también protegen nuestro organismo contra el ictus. Un estudio ha demostrado que las personas que consumen una dieta rica en folato, tienen un menor riesgo de accidente cerebrovascular que quienes no lo hacen.
-Protege contra el cáncer: Muchos estudios han demostrado que el aguacate puede inhibir el

desarrollo del cáncer de próstata. El ácido oleico del aguacate también es eficaz en la prevención de cáncer de mama.
-Lucha contra los radicales libres: Los aguacates contienen glutationa, un poderoso antioxidante que ayuda a combatir a los radicales libres del organismo.
-Antienvejecimiento: Al ser una fruta rica en antioxidantes, el aguacate es beneficioso en la prevención de los síntomas del envejecimiento. El glutatión o glutationa del aguacate puede estimular nuestro sistema inmunológico, retrasar el proceso del envejecimiento y fomentar un sistema nervioso saludable.
-Quita el mal aliento: Los aguacates son uno de los mejores enjuagues bucales naturales y también, uno de los mejores remedios para el mal aliento. Esta fruta limpia el intestino que es la principal causa de esta desagradable condición.
-Aumenta la absorción de nutrientes: El consumo de aguacate está vinculado a una creciente absorción de nutrientes. Un estudio sugiere que, cuando sus participantes comieron ensaladas con aguacates, éstos absorbieron cinco veces más la cantidad de carotenoides (un grupo de nutrientes entre los que se incluyen el beta caroteno y el licopeno) que los que no comieron aguacates.
-Cuida de la piel: Se añade aceite de aguacate a muchos cosméticos debido a su capacidad para nutrir la piel y hacer que tu piel brille. También ayuda en el tratamiento de la psoriasis, una enfermedad que causa enrojecimiento e irritación en la piel.
-Ayuda a engordar: El aguacate tiene 200 calorías por cada 100 gramos. Por lo general, las frutas tienen aproximadamente entre 60 y 80 calorías por cada 100 gramos. Debido a las altas cantidades calóricas, los aguacates son unos buenos alimentos para incluir en las dietas de las personas que quieren aumentar de peso. El aguacate es una fuente saludable de calorías, a diferencia de muchos otros alimentos ricos en calorías que pueden contener exceso de grasas saturadas y azúcares.



ingredientes= brevas maduras.



ingredientes= mijo cocido, verduras cocidas(judías verdes,alcachofas,guisantes,zanahorias,coles de bruselas),cebolla,ajo,poco aceite de oliva,sal marina,pimentón.



ingredientes=toamte,pimiento rojo,pepino,cebolla,aguacate,salsa duo(sésamo y lino molidos,aceite de oliva,agua de mar),orégano.

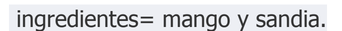
MENU-53 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- BROCHETAS DE MANGO Y SANDIA.
-MEDIA MAÑANA- BATIDO DE LECHE DE ALMENDRAS Y PLATANO + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- GAZPACHO DE FRESAS. ARROZ ROJO CALDOSO CON APIO Y REPOLLO.
-MERIENDA- 3 RODAJAS DE MELON.
-CENA- ENSALADA DE ESPINACAS Y PERA. TARTA RAW DE NOCILLA O NUTELLA. 1 COPITA DE CAVA BRUT NATURE O CHAMPAGNE. Y DESPUES DE CENAR: SABADO-SABADETE... ♥♥

COMO CADA SABADO HAY MENU ESPECIAL, Y ENTRE LA TARTA DE CHOCOLATE, EL CAVA O CHAMPAGNE, Y UNA BUENA COMPAÑIA, SERIA PERFECTO CULMINARLA CON 2-3 EXTASIS AMOROSOS PARA QUEMAR UN POCO ESAS CALORIAS DE MAS Y ALARGAR LA VIDA DE PASO. NOTA: SI VES QUE TU AMOR DURA ALL NIGHT LONG, PUEDES VOLVER A EMPEZAR AL AMANECER CON MAS MANGO Y SANDIA PARA REPONER FUERZAS Y SEGUIR AMANDO...

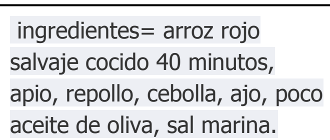
VIDEORECETA DE TARTA RAW DE CREMA DE CACAO CON AVELLANAS TIPO "NOCILLA O NUTELLA". El vídeo tiene 2 años y medio y me hace mucha gracia verme y oirme, jajaja!! que tiempos!!http://youtu.be/nhRLLgLJUls





ingredientes= mango y sandia.





ingredientes= arroz rojo salvaje cocido 40 minutos, apio, repollo, cebolla, ajo, poco aceite de oliva, sal marina.



RECETA DE TARTA DE CREMA DE CACAO CON AVELLANAS CRUDIVEGANA . TIPO "NOCILLA O NUTELLA

INGREDIENTES

Para la base

-Nueces o almendras crudas--200 grs.
-Dátiles---200 grs.
-Agua--1 cucharada.

Para la crema

-Avellanas crudas--150 grs.

-Cacao puro 100%-- 50 grs.
-Manteca de coco---100 grs.
-Sirope de ágave o yacón o panela--------------------------------100 grs.
-Agua--3 cucharadas.

Para la decoración

-Coco en escamas deshidratado o rallado.
-Arándanos deshidratados.

PREPARACIÓN

Para la base se trituran en un procesador de alimentos o robot de cocina, los dátiles y las nueces o las almendras (es cuestión de gustos) con un poquito de agua. Cuando la masa esté pegajosa se saca y se cocloca en un molde circular(con un papel de horno encima de la base) de los de repostería clásica para hacer bizcochos y que tenga accesorio de cierre y apertura para desmoldar fácilmente. Se le va dando forma con las manos hasta cubrir todo el fondo y que suba unos 2 centímetros por los laterales para que luego no se desborde la crema. Se pone en el congelador un ratito para que se ponga duro mientras hacemos la crema.
Para la crema, se ponen también en un procesador de alimentos o robot de cocina las avellanas, la manteca de coco, el cacao, el sirope y el poquito de agua. Se bate o tritura todo hasta que tenga una consistencia homogénea tipo crema "nocilla" o "nutella".
Se pone esta crema sobre la base ya desmoldada y se extiende con una cuchara para que cubra toda la superficie. Se decora por encima con escamas de coco o coco rallado y unos cuantos arándanos. Se toma fría. Esta deliciosa y es muy fácil de hacer. Espero que os guste. Un abrazo. Antonio Ortega.

MENU-54 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- FANTASIA DE FRESAS Y PIÑA.
-MEDIA MAÑANA- 1 VASO DE LECHE DE SESAMO CON CACAO + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- ESCAROLA CON AGUACATE. ESPAGUETIS DE ARROZ A LA BOLOÑESA DE ALMENDRAS.
-MERIENDA- 2 PLATANOS.
-CENA- ENSALADA DE GERMINADOS DE BROCOLI CON ZANAHORIA.

PELIGROS DE BEBER DEMASIADA AGUA. Es una tendencia actual muy extendida el beber litros y litros de agua cada día dejándonos llevar por lavado de cerebro que nos han hecho las campañas publicitarias sobre el consumo de agua. Detras de ellas no hay más que un terrible y sucio negocio mundial de las multinacionales envasadoras de agua embotellada. Bajo el denominador común de meterte el miedo en el cuerpo, han creado una psicosis colectiva que ha hecho que medio mundo beba demasiada agua mientras en el otro medio se mueren de sed. Claro, el agua es para quien pueda pagarla. El exceso de consumo de agua puede provocar:
-pérdida de demasiado sodio
-pérdida de demasiado potasio
-pérdida de demasiado magnesio
-inflamación cerebral
-calambres
-contracturas
-debilidad
-dolor de cabeza
-inflamación de intestinos por sobrecarga

-infarto
Y a esto hay que sumarle el hecho de que bebemos aguas "muertas" o sea, sin apenas ningún valor ya para la salud, como:
-agua embotellada
-agua del grifo
-agua cocida
Y no bebemos la verdadera agua "viva" y biodisponible como:
-el agua de las frutas
-el agua de las verduras crudas
-el agua de manantial recién recogida
-el agua de mar diluida
Aquí te dejo un vídeo divulgativo muy sencillito sobre el tema.http://youtu.be/ae7iSKBVWxQ



ingredientes= fresas y piña.

ingredientes= espaguetis de arroz cocidos, salsa boloñesa de almendras (tomates, pimiento rojo, cebolla, aceite de oliva, sal marina, pimentón), albahaca, orégano.

ingredientes= germinados de brócoli, zanahoria rallada, aceite de oliva, limón, sal marina.

MENU-55 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- GREEN SMOOTHIE DE UVAS NEGRAS Y ACELGAS.
-MEDIA MAÑANA- 5 NUECES O 10 ALMENDRAS + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
COMIDA- GAZPACHO DE REMOLACHA. PAELLA MARINERA DE VERDURAS.
MERIENDA- 2 PLATANOS.
CENA- ENSALADA DE COL AGRIDULCE CON SESAMO.

LA SOJA, ALGUNOS DESCUBRIMIENTOS INCOMODOS PARA MUCHOS.
UNA VERDAD INCÓMODA sobre la SOJA

“La soja es naturalmente tóxica ya que contiene antinutrientes y sustancias que alteran nuestros equilibrios hormonales. Y en su procesamiento se añaden otros venenos. Además en su mayoría es transgénica”. Alfredo Embid -coordinador de la Asociación de Medicinas Complementarias-
“La soja produce:
-“Alteraciones alérgicas -especialmente en niños-y casos de alopecia. La proteína de soja se encuentra en el segundo lugar de la lista de alimentos que producen alergias y genera el 25% de las reacciones graves”.

-"Alteraciones del sistema nervioso". Entre ellas un envejecimiento acelerado del cerebro. De hecho menciona que "un estudio realizado por el Centro Epidemiológico de Hawai (Estados Unidos) durante más de 30 años sobre 7.000 hombres demostró que el tofu aceleraba la pérdida de peso cerebral en personas de edad y que cuanta más soja tomaban peores eran sus habilidades mentales".
-"Alteraciones del comportamiento. Como aumento de la ansiedad, del estrés, disminución de los comportamientos sociables, aumento del comportamiento agresivo y, paradójicamente, también del comportamiento de sumisión en animales alimentados con soja".
-"Alteraciones del sistema inmunitario. La genisteína (una de las proteínas de la soja) tiene efecto inmunosupresor y produce alteraciones atróficas del timo. La exposición a fitoestrógenos durante el embarazo y la lactancia se ha relacionado con la aparición de enfermedades autoinmunes en los niños".
-"Alteraciones endocrinas. En estudios que datan de la década de los 50 del siglo pasado ya se demostró que la soja causa trastornos endocrinos en animales". Y entre esas alteraciones endocrinas cita alteraciones del páncreas ("los niños alimentados con fórmulas de soja tienen el doble de diabetes") y alteraciones del tiroides ("la soja contiene sustancias que debilitan la función de la glándula tiroides • Es bociógena. La genisteína es un inhibidor de la peroxidasa tiroidea más poderoso que los medicamentos normales anti-tiroideos"). Y añade que "se ha descrito aumento de la TSH hipofisiaria (siglas en inglés de la hormona tirotropina) en respuesta a su acción antitiroidea, bocio difuso, hipotiroidismo (con sus síntomas asociados: estreñimiento, letargia, fatiga, etc,), tiroiditis autoinmune subaguda (los niños alimentados con fórmulas a base de soja tiene el triple de enfermedades autoinmunes del tiroides, según un estudio del Departamento de Pediatría del Hospital Universitario Cornell de North Shore Manaste, Nueva Cork , Estados Unidos) y hasta cáncer de tiroides". Continúa luego explicando Embid en su artículo que al inhibir la peroxidasa tiroidea –necesaria para fabricar las hormonas tiroideas T3-T4- "la genisteína causa daño irreversible a las enzimas que sintetizan las hormonas de la tiroides".
Otro dato relevante a este respecto es que ya en 1988 el doctorTheodore Kay de la Facultad de Medicina de la Universidad de Kyoto(Japón), señalaría que "sabemos desde hace medio siglo que las ratas y los humanos alimentados con soja -especialmente los niños y las mujeres- sufren agrandamientos de la tiroides".
Asimismo, dentro de estas posibles alteraciones endocrinas que podría provocar la soja no fermentada Alfredo Embid recuerda que "contiene fitoestrógenos cuya acción se puede combinar con otros disruptores endocrinos y xenoestrógenos responsables de alteraciones en las hormonas sexuales, alteraciones del comportamiento sexual, aparición de la pubertad precoz, anomalías congénitas del tracto genital masculino (de hecho, como publica el Soy Online Service, la mayor incidencia de este tipo de defectos se ha registrado en bebés varones nacidos de madres vegetarianas consumidoras de soja), disminución de la fertilidad y disminución de andrógenos". A lo que habría que sumar que "hay pruebas de que las isoflavonas de la soja genisteína y daidzeína son genotóxicas para el esperma humano".
-"Aumento de malformaciones en el nacimiento. Como criptorquideas, hipospadias, espina bífida, piernas deformes o ausencia de algún órgano y abortos". A este respecto el Soy Online Service recoge los resultados de las investigaciones llevadas a cabo por la Universidad John Hopkins(EEUU) que apoyan "la potencial conexión entre el consumo de isoflavonas durante el embarazo, las alteraciones tiroideas y los defectos de nacimiento".
-"Alteraciones del material genético. Se han descrito alteraciones de los mecanismos reparadores naturales de las aberraciones cromosómicas y otras alteraciones negativas del ADN".
Embid también es rotundo a la hora de desmitificar la creencia de que el consumo de soja previene el cáncer: "El consumo de soja –afirma- no sólo no previene el cáncer sino que puede fomentar los cánceres ginecológicos y tiroideos". Asegurando que se han descrito en la

literatura científica"cáncer de páncreas, mayor tasa de cáncer y leucemia infantil, mayor riesgo de desarrollar cáncer de mama, aumento de cánceres de la vulva, aumento del riesgo de cáncer en la glándula tiroides, aumento de la incidencia de hiperplasia endometrial (estadío precursor del cáncer de útero) y aumento del riesgo de cáncer en la glándula tiroides". Todo ello porconsumir soja.
Además recuerda que en el procesamiento industrial de la soja se produce lisinealina -sustancia cancerígena- y que los solventes utilizados dejan otros residuos cancerígenos como el hexano. Cabe añadir que hay otros artículos en la web de Soy Online Service que recogen resultados de nuevas y preocupantes investigaciones. Por ejemplo la del doctor Craig Dees -del Laboratorio Nacional de Oak Ridge(California, EEUU)- que ha encontrado que "las isoflavonas de la soja hace que se reproduzcan las células cancerosas de mama" por lo que concluye que "las mujeres no deben tomar productos derivados de la soja".



ingredientes= uvas negras+ puñado de acelgas + agua al gusto. Todo bién batido.



ingredientes= arroz, alga dulse, judías verdes, zanahorías, guisantes, alcachofas, coles de bruselas,habas, cebolla, tomate, pimiento rojo, ajo, poco aceite de oliva, cúrcuma, sal



ingredientes= col repollo, zanahoria, manzana, leche de almendras, limón, sirope de ágave o panela, sal marina.

MENU-56 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- KIWI MARAVILLOSO.
-MEDIA MAÑANA- 1 VASO DE LECHE DE QUINOA CON VAINILLA + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- PEPINOS CON CEBOLLETA. POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS.
-MERIENDA- 3 MELOCOTONES.
-CENA- ENSALADA DE ESCAROLA, PIMIENTO, Y AGUACATE CON CRUJIENTE DE SARRACENO.

CONGRESO PEÑISCOLA- CASTELLON-ESPAÑA. ANTONIO ORTEGA "LA REVOLUCION ESTA EN TU PLATO".http://youtu.be/2yxFTfX9ZsM





ingredientes= kiwis.



ingredientes= garbanzos cocidos, apio, judias verdes, zanahorias, guisantes, tomate, cebolla, ajo, poco aceite de oliva, sal marina, pimentón.



ingredientes= escarola, hojas verdes variadas, pimiento, zanahoria, aguacate, sarraceno activado, aceite de oliva, limón, sal marina.

MENU-57 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- PIÑA RICA.
-MEDIA MAÑANA- BATIDO DE NARANJAS Y ESPIRULINA + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE ESPINACAS Y PASAS. VERDURAS AL VAPOR.
-MERIENDA- 1 VASO DE LECHE DE CHUFAS.
-CENA- ESPAGUETIS DE CALABACIN CON SALSA DE CILANTRO, MACADAMIA, Y CEBOLLA CARAMELIZADA.

DI ¡¡NO!! AL ACEITE DE PALMA.
Estoy seguro de que muchas personas no saben hasta que punto están consumiendo diariamente aceite de palma. Patatas fritas de bolsa, doritos, cheetos, fritos, cereales industriales, donuts, bollycaos, bollycaos veganos, matutano, lays, nutella, ferrero, chocolatinas, cosméticos, etc,etc.
El aceite de palma atenta contra: la salud, los animales, y la naturaleza!!

Según un reciente estudio de la asociación francesa ASEF, que reúne a más de 2.500 médicos y expertos en nutrición, las personas que consumen habitualmente alimentos industriales de oferta con aceite de palma presentan altos niveles de ácido palmítico, asociado a mecanismos de resistencia a la insulina, como la diabetes de tipo 2, la obesidad y trastornos cardiovasculares. Para colmo, inhibe los síntomas de saciedad, provocando una adicción que conduce a comer más.
Aqui os dejo un informe muy interesante para divulgar:http://www.vivalebio.com/es/consumo-rebelde/205-aceite-de-palma.html





ingredientes= piña.



ingredientes= patata, zanahoria, apio, repollo, aceite de oliva, sal marina



ingredientes= calabacín espiralizado, salsa (cilantro, macadamias, cebolla caramelizada, limón, sal marina, agua, todo bién batido hasta que emulsione.)

MENU-58 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- BATIDO DE UVAS Y CAÑAMO.
-MEDIA MAÑANA- 5 NUECES O 10 ALMENDRAS + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- PEPINOS CON GUACAMOLE. ENSALADA DE VERANO DE PASTA DE ARROZ.
-MERIENDA- 3 RODAJAS DE MELON.
-CENA- CHAMPIÑONES MACERADOS CON CHERRYS Y ALGAS CON SALSA DE SEMILLAS.

MACERACION DE VERDURAS. La maceración es una pequeña pre-digestión de las verduras que hacemos por medio de un sencillo proceso.
Podemos macerar lo siguiente:
-Champiñones
-Setas
-Espárragos blancos o verdes
-Berenjenas
-Calabacines
-Nabos
-Calabaza
-Coles
-Tallos de apio y acelgas
El proceso es el siguiente:
1-Cortar las verduras en trocitos pequeños o rodajitas finas.
2-Añadirles sal marina y remover.
3-Añadirles el zumo de medio limón y remover.
4-Añadirles un poco de aceite de oliva y remover.
5-Darles un toque de sabor al gusto (ajo,orégano,albahaca,pimentón,etc.)
6-Tenerlos así 3-4 horas, escurrir todo el líquido sobrante
7-Ya están listos para servir y comer en ensaladas o cualquier otro plato.



ingredientes= 400grs de uvas+1 cucharada sopera de cáñamo+agua al gusto. Todo bién batido.



ingredientes= pasta de arroz cocida, picadillo crudo (tomates, pimientos rojos y verdes, cebolla), aceite de oliva, limón, sal marina.



ingredientes= champiñones macerados, tomates cherry, alga espagueti de mar, salsa de semillas (lino, sésamo, girasol, calabaza, goji) aceite de oliva, limón, sal marina.

MENU-59 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- BATIDO DE PARAGUAYAS CON LECHE DE ALMENDRAS.
-MEDIA MAÑANA- 2 PLATANOS + VITAMINA B12 UNA VEZ POR SEMANA.
-COMIDA- GAZPACHO. BROCOLI AL VAPOR CON PATATA AL PIMENTON.
-MERIENDA- GELATINA DE MANGO CON CHIA.
-CENA- PIMIENTOS ROJOS RELLENOS DE HUMMUS.

EL HORNO MICROONDAS. 10 RAZONES PARA NO USARLO.
1). Comer continuamente comida procesada en un horno de microondas causa daño cerebral permanente a largo plazo debido a "cortos circuitos" de los impulsos eléctricos en el cerebro [de-polarización o desmagnetización del tejido cerebral]

2). El cuerpo humano no puede metabolizar [o romper] los productos desconocidos (por el cuerpo) creados en la comida calentada en el microondas.

3). La producción de hormonas Masculinas y Femeninas es cortada y/o alterada resultado de comer continuamente alimentos de microondas.

4). Los efectos de la comida de microondas son residuales [permanentes y de largo plazo] dentro del cuerpo humano.

5). Los minerales, vitaminas y nutrientes de toda la comida de microondas son reducidos o alterados y por consecuencia el cuerpo humano obtiene poco o nulo beneficio, o el cuerpo humano absorbe compuestos alterados que no pueden romperse para su adecuada absorción.

6). Los minerales en los vegetales son alterados y se convierten en radicales libres cancerígenos cuando son calentados en hornos de microondas.

7). Los alimentos del microondas causan crecimiento de tumores cancerígenos en estómago e intestino.Esto puede explicar los cada vez más frecuentes casos de cáncer de colon en los EE.UU. y otros países.
. El consumo prolongado de alimentos calentados en microondas causa el incremento de células cancerosas en la sangre humana.

9). La ingestión continua de comida de microondas causa deficiencias en el sistema inmunológico por las alteraciones causadas en la glándula linfática y el plasma sanguíneo.

10). El consumo de comida de microondas causa pérdidas de memoria, pérdida de la concentración, inestabilidad emocional y *decremento de la inteligencia

DOCUMENTO DE INVESTIGACIÓN FORENSE.
Preparado por: William P. Kopp
A. R. E. C.. Operaciones de Investigación
TO61-7R10/10- 77F05
PRIORIDAD PARA LIBERACIÓN: CLASS I ROO1a



ingredientes= 4 paraguayas + leche de almendras. Todo bién batido.



ingredientes= patata hervida, brocoli hervido, aceite de oliva, sal marina, pimentón.



ingredientes= pimientos rojos, hummus (garbanzos, puré de sésamo, ajo, limón, aceite de oliva, sal marina).

MENU-60 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- AMBROSIA DE MANGO Y PLATANO CON SALSA DE CEREZAS Y SARRACENO CROCANTI.
-MEDIA MAÑANA- BATIDO DE NARANJAS Y CAÑAMO + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE TOMATE Y AGUACATE. JUDIAS BLANCAS CON PASAS AL CURRY.
-MERIENDA- 3 MELOCOTONES.
-CENA- ESCAROLA CON FRESAS. HELADO RAW DE PIMENTON DULCE. 1 COPITA DE CAVA BRUT NATURE O CHAMPAGNE. Y DESPUES DE CENAR: SABADO-SABADETE... ♥♥

COMO CADA SABADO HAY MENU ESPECIAL, Y ENTRE EL HELADO, EL CAVA O CHAMPAGNE, Y UNA BUENA COMPAÑIA, SERIA PERFECTO CULMINARLA CON 2-3 EXTASIS AMOROSOS PARA

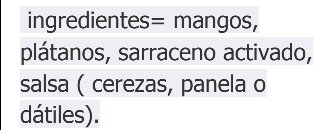
QUEMAR UN POCO ESAS CALORIAS DE MAS Y ALARGAR LA VIDA DE PASO. NOTA: SI VES QUE TU AMOR DURA ALL NIGHT LONG, PUEDES VOLVER A EMPEZAR AL AMANECER CON MAS MANGO Y PLATANOS PARA REPONER FUERZAS Y SEGUIR AMANDO...

VIDEO de Raw Vegan por Antonio Ortega del congreso de Sevilla de Ciencia y Espiritu. http://youtu.be/niIlFUrpJxQ








ingredientes= mangos, plátanos, sarraceno activado, salsa (cerezas, panela o dátiles).

ingredientes= judías blancas cocidas, pasas, cebolla, ajo, poco aceite de oliva, sal marina, curry.

ingredientes= leche de almendras (almendras y agua), grasa vegetal (manteca de coco o cacao o aguacate) endulzante (panela, o sirope de ágave), pimentón.

MENU-61 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- UVAS RICAS.
-MEDIA MAÑANA- 1 VASO DE LECHE DE ALMENDRAS CON CACAO + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- GAZPACHO DE REMOLACHA. ARROZ INTEGRAL CON NUECES Y CHAMPIÑONES.
-MERIENDA- 3 PLATANOS.
-CENA- TABULE DE CALABAZA Y REPOLLO CON SALSA DE CILANTRO Y MACADAMIA.

LAS SEMILLAS DE LINO, MARAVILLA DE LA NATURALEZA A NUESTRO ALCANCE. Ideal para procesos menopáusicos, problemas de circulación, trombos, preventivo de cánceres de mama, cólon, y próstata, controlan el colesterol, y son cardioprotectoras.
Se compone en mayor proporción por aceites: ácidos grasos poliinsaturados - Omega 3 (75 %) en relación con ácidos grasos Omega 6 (25%), también posee proteínas, fibra, mucílago y carbohidratos. Además vitamina E, vitaminas del grupo B, yodo, zinc, hierro, caroteno, magnesio, calcio, sulfuro, potasio, fósforo, manganeso, silicio, cobre, níquel, molibdeno, cromo y cobalto, y algunas enzimas útiles que ayudan a la digestión de otros alimentos.

El aceite contenido en la semilla de lino es una de las mayores fuentes vegetales de ácidos grasos poliinsaturados esenciales denominados Omega 3, "esenciales" porque nuestro organismo necesita incorporarlos directamente en la ingesta ya que no tiene la capacidad de fabricarlos a partir de otros alimentos. A partir de él, el cuerpo humano es capaz de elaborar el denominado eicosapentanoico (EPA), importante para el organismo, ya que disminuye la

capacidad de adhesión de las plaquetas de la sangre, disminuyendo la tendencia a la coagulación y por lo tanto a la reducción de la trombosis (formación de coágulos dentro de los vasos sanguíneos). Entonces ayudan a mantener una buena circulación sanguínea, regulan el nivel de colesterol, reducen la agregación plaquetaria, un fenómeno que al incrementarse induce la formación de coágulos y aumenta el riesgo de sufrir un infarto. Los Omega 3 también tienen un efecto benéfico en procesos reumáticos, artríticos y artrósicos. También actúa particularmente en las células de rápido movimiento o transmisión de impulsos como la retina y células nerviosas permitiendo el buen desarrollo nervioso del bebé durante el embarazo y la lactancia.

De los aceites comestibles, no todos tienen omega 3: el de girasol común no los posee, y el de soja en poca cantidad. Los pescados como cabala, salmón, atún entre otros, también tienen mucha concentración pero no son de consumo habitual en la dieta por diversas causas.

Al igual que otros frutos secos y semillas, las de lino son ricas tanto en fibra soluble como insoluble, el mucilago, una sustancia vegetal que aumenta la viscosidad del contenido intestino delgado ayuda a prevenir las cardiopatías mediante la reducción del colesterol y protege todo el tracto digestivo ya que da lugar a la utilización y creación de muchos otros nutrientes esenciales. Es muy útil como reguladora del tránsito intestinal, tanto en constipación como en diarreas. Evita la incursión de las bacterias a través de las membranas mucosas, destruye las toxinas que se acumulan en el colon y estabiliza las concentraciones de azúcar en sangre.

Las semillas de lino contienen importantes cantidades de agentes anticancerosos: los lignanos (en el aceite de lino no, sólo en las semillas), se encuentran en la mayoría de las plantas ricas en fibra, pero las semillas de lino son las mayores fuentes de esta sustancia. Son un químico natural vegetal contenido dentro de la matriz de las semillas de lino y considerados como hormonas de las plantas. Cuando las bacterias en el tracto digestivo actúan sobre los lignanos estos se convierten en potentes sustancias similares a las hormonas, conocidos como compuestos fitroestrogénicos. Los beneficios de la ingesta de comida con alto contenido de lignanos se traducen en baja incidencia de canceres de mama, colon y próstata. Éstas "hormonas" actúan mimetizando a los estrógenos del cuerpo y así bloquean la formacion de tumores basados en hormonas o su crecimiento. Los lignanos tambien son considerados antioxidantes pudiendo proteger las células de los agentes causantes de cáncer.

La riqueza de las semillas de lino se concentra en sus propiedades antioxidantes, protectoras del corazón, antitrombogénica, reguladora de los niveles de colesterol y anticancerígena (tumores de mama, colon y próstata). Tienen un efecto benéfico en procesos reumáticos, artríticos, artrósicos.

Es muy útil también como reguladora del tránsito intestinal, tanto en estreñimiento como en diarreas. Actúa particularmente en las células de rápido movimiento o transmisión de impulsos como la retina y células nerviosas permitiendo el buen desarrollo nervioso del bebé durante el embarazo y la lactancia.






ingredientes= uvas

ingredientes= arroz integral cocido 20 minutos, nueces, champiñones, cebolla, ajo, poco aceite de oliva, sal marina, cominos.

ingredientes= calabaza y repollo crudos, salsa (cilantro, macadamias, limón, cebolla caramelizada, sal marina, agua.), espárragos.

MENU-62 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- BATIDO DE MELON.
-MEDIA MAÑANA- SARRACENO CON LECHE DE ALMENDRAS + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- ESPARRAGOS VERDES MACERADOS. QUINOA CON PATATAS A LA MARINERA.
-MERIENDA- 1/2 PIÑA.
-CENA- ENSALADA DE LA HUERTA CON SALSA DE 5 SEMILLAS.

LOS ESPARRAGOS LIMPIAN LOS RIÑONES. Aqui os dejo un artículo de la revista Discovery Salud. http://www.dsalud.com/index.php?pagina=articulo&c=150





ingredientes= melón, agua. Todo bién batido.

ingredientes= quinoa cocida 20´,patatas, calabacín, alga dulse, cebolla, ajo, poco aceite de oliva, sal marina.

ingredientes= tomates, hoja verde variada, salsa de semillas (sésamo, lino, girasol, calabaza, goji, aceite de oliva, sal marina)

MENU-63 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

MENU ESPECIAL PARA PERSONAS QUE LES CUESTA SUBIR DE PESO, MASA MUSCULAR, Y PARA DEPORTISTAS DE GRAN DESGASTE FISICO.

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- BATIDO VERDE DE 1/2KG DE NARANJAS, 100GRS DE HOJA VERDE, Y 25GRS DE ALGA ESPIRULINA.
-MEDIA MAÑANA- 15 NUECES O 30 ALMENDRAS + VITAMINA B12 SIETE VECES/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE HOJA VERDE Y 1 AGUACATE ENTERO. 2 PLATOS DE LENTEJAS CON SARRACENO Y PATATA.
-MERIENDA- 7 PLATANOS + 10 DATILES.
-CENA- TOMATE, PEPINO, Y 1 AGUACATE ENTERO, CON 100GRS DE GERMINADOS. 2 VASOS DE "CRUDICAO FITNESS".

MOTIVOS POR LOS QUE NO SE SUBE DE PESO, MASA MUSCULAR, E INCLUSO SE BAJA DE PESO.
-poca proteína total en la dieta
-mala o pobre calidad de aminoácidos de los alimentos
-pocos hidratos
-mala o pobre calidad de ácidos grasos esenciales de los alimentos
-pocos hidratos
-falta de vitamina B12
-falta de vitamina D
-comer 100% crudo, no todo el mundo tolera este porcentaje
-falta de Sol
-falta de sales minerales
-exceso de fibra
-exceso de alimentos diuréticos y laxantes
-consumir antinutrientes: trigo, soja, café, alcohol, tabaco, drogas
-estress, ansiedad
-falta de sueño
-demasiado ejercício aeróbico y cardiovascular
-poco ejercício con pesas
-demasiado ejercício con pesas
-mal funcionamiento en la producción de hormonas propias
-comer demasiadas veces con demasiadas digestiones
-beber demasiada agua perjudica las digestiones
-comer demasiado monótono, siempre lo mismo
-etc,etc, podría seguir...



ingredientes= 1/2kg de naranjas+100grs de hoja verde+25grs de alga espirulina+agua al gusto. Todo bién batido.



ingredientes= lentejas cocidas, sarraceno cocido, patata cocida, aceite de oliva, cebolla, ajo, sal marina, laurel, y pimentón.



ingredientes= 400ml de leche de almendras+20grs de proteína de cáñamo+10grs de cacao puro, +4 dátiles+10grs de chía. Todo bién batido.

MENU-64 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- BATIDO DE PLATANO CON LECHE DE ALMENDRAS Y MACA.
-MEDIA MAÑANA- 3 RODAJAS DE SANDÍA + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE CANONIGOS CON GERMINADOS. MACARRONES SIN CHORIZO.
-MERIENDA- GELATINA DE PAPAYA CON CHIA.
-CENA- PICADILLO DE HORTALIZAS CON HUMMUS SOBRE CAMA VERDE.

CONFERENCIA DE ANTONIO ORTEGA: QUE ES CRUDIVEGANISMO?? Madre mía!! no me acordaba de este vídeo!! si ahora volviera a asistir a un congreso, matizaría todas y cada una de mis palabras. Cada día que pasa se aprende algo nuevo, y yo estoy en contínuo aprendizaje, revisión, y autocrítica. Buenos os dejo con la ponencia:http://youtu.be/kvI9UWRCG3w



ingredientes= plátanos+leche de almendras+maca. Todo bién batido.



ingredientes= macarrones cocidos de arroz, salsa (tomate, cebolla, ajo, aceite de oliva, sal marina), cebolla deshidratada, pimentón, orégano, y albahaca.



ingredientes= picadillo (tomate, pimiento, ceboola, pepino) hojas verdes tiernas, hummus (garbanzos, puré de sésamo, limón, aceite de oliva, ajo, sal marina) pimentón.

MENU-65 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- BATIDO DE SANDIA CON ESPIRULINA.
-MEDIA MAÑANA- 2 PLATANOS + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- GAZPACHO DE CEREZAS. GARBANZOS CON PASAS Y ALMENDRAS AL CURRY.
-MERIENDA- 1 VASO DE LECHE DE SESAMO CON CACAO.
-CENA- GUACAMOLE PISADO CON HOJA VERDE.

EL COLOR DE LOS VEGETALES.
El color de los frutos o vegetales se debe a la presencia de fitoquímicos, los cuales son compuestos que además de contener el pigmento del vegetal, contienen sustancias para combatir enfermedades degenerativas del cuerpo human, además de brindar efectos benéficos para la salud y el bienestar del ser humano. A estos fitoquímicos, que no son ni vitaminas ni minerales, también se les conoce como fitonutrientes.
Los fitonutrientes y el color de los alimentos
Los fitonutrientes son compuestos presentes en el mundo vegetal y son los responsables, además de otorgarle el colorido a las futas y las verduras, de conferirles su sabor y olor, protegiéndoles de los rayos ultravioletas. Estas sustancias también ayudan a las plantas a combatir infecciones bacterianas, virales y micóticas, y les permiten defenderse y resistir a las inclemencias del tiempo y presiones de su entorno como los insectos, depredadores, plagas, sequía, etc.
Antioxidantes y fitoquímicos
A diferencia de las vitaminas y los minerales, los fitonutrientes carecen de valores nutricionales, pero tienen otras importantes funciones como ser poderosos antioxidantes que sirven de protectores del ADN celular previniendo mutaciones responsables de enfermedades como cáncer, artritis, diabetes, arterosclerosis, padecimientos del sistema cardiovascular, envejecimiento, etc. Además, los antioxidantes de los fitonutrientes ayudan a depurar el cuerpo de sustancias tóxicas y refuerzan el sistema inmune.
Dieta
Es recomendable incluir de cinco a nueve porciones de colores variados de frutas y verduras al día. A continuación, una lista de los vegetales y alimentos clasificados según su color y beneficios en la salud, Se han dado las sustancias benéficas generales de cada grupo de vegetales según su color, pero cada fruta y verdura tienen propiedades alimenticias adicionales.
FRUTAS Y VERDURAS ANARANJADOS:
Estas frutas son ricas en sustancias benéficas como las siguientes:
• Potasio, ácido p-cumárico, flavonoides, betacaroteno (precursor de la vitamina A), antioxidante, bixina, luteína, quercetina (flavonoide con propiedades analgésicas, antibacteriales, analgésicas, antiulcéricas, antiasmáticas, etc), alfacaroteno, etc.
Beneficios de los vegetales anaranjados: ideales para el sistema cardiovascular, potentes depurativos, ayudan a fortalecer la vista y a erradicar enfermedades de la piel, protegen contra el cáncer y aumentan las defensas del cuerpo, combaten alergias y enfermedades infecciones, poderosos, inhiben la formación de prostaglandinas inflamatorias, favorecen la producción de encimas reparadoras y son excelentes fuentes de la juventud y el bienestar general.
VEGETALES ANARANJADOS: naranjas, papaya, melocotones, zanahorias, albaricoques, melón anaranjado, calabaza, camote, pimientos naranjas, chile anaranjado, mandarina, maracuyá,

nectarina, níspero, tejocote, pérsimon, etc.
FRUTAS Y VEGETALES ROJOS
Estas frutas son ricas en sustancias benéficas como las siguientes:
• Antioxidantes, flavoniodes, potasio, ácido fenólico, quercetina, alfacaroteno, betacaroteno, ácido clorogénico, etc.
Beneficios generales de los vegetales rojos: excelentes antioxidantes que protegen el ADN, mejoran la circulación sanguínea, limpian y eliminan sustancias tóxicas y nocivas en ele cuerpo, disminuyen la formación de placas de colesterol, y bloquean la formación de coágulos peligrosos.
VEGETALES ROJOS: fresas, frambuesas, arándanos, sandía, ciruelas, chiles rojos, pimientos rojos, granadas, tomate, y pitayas rojas, uvas rojas, toronjas rosadas, cerezas, etc.
FRUTAS Y VEGETALES AMARILLOS
Estas frutas son ricas en sustancias benéficas como las siguientes:
• Antioxidantes, betacaroteno, Vitamina C, alfacaroteno, ácido fenólico, potasio.
Beneficios generales de los vegetales amarillos: excelentes depurativos, ideales para limpiar la sangre e intestinos, ricos en antioxidantes que combaten el cáncer, estimulan la producción de glóbulos blancos, fortalecen los vasos sanguíneos (en especial la toronja, la piña, el pimiento y la guayaba), excelentes en la cicatrización de heridas y para combatir infecciones.
VEGETALES AMARILLOS: guayabas, limas, chiles o pimientos amarillos, maíz, flor de calabaza, limón amarillo, mango, piña, manzanas amarillas, ciruelas amarillas, membrillo, naranjas amarillas, papaya amarilla, plátanos o bananas, pomelos, etc.
FRUTAS Y VEGETALES VERDES:
Estas frutas son ricas en sustancias benéficas como las siguientes:
• Vitamina C (el limón, el chile verde y los pimientos son poderosos antioxidantes ricos en vitamina C), clorofila (excelente depurador sanguíneo) potentes antioxidantes, flavonoides, potasio, selenio, vitamina K (chiles y pimientos verdes, las alcachofas, la col y el apio), favorecen la producción de enzimas reparadoras, estimulan las defensas del cuerpo, ricos en fibra dietética.
Beneficios generales de los vegetales verdes: tienen elevadas dosis de clorofila por lo que so excelentes depurativos, ayudan a combatir enfermedades de todo tipo, sobre todo infecciosas y degenerativas, combaten alergias, refuerzan el sistema inmune y previenen envejecimiento.
VEGETALES VERDES: limón, brécol, acelgas, espinacas, lechuga, apio, alcachofas, algas marinas verdes (como la espirulina), alfalfa, germinados, aguacate (excelente fuente de antioxidantes y vitamina E), berro, cilantro, perejil, pimientos y chiles verdes, col, kiwi, chayote, hibisco, nopal (sábila) pepino, té verde, infusiones de hierbas verdes, etc.
FRUTAS Y VEGETALES BLANCOS:
Estas frutas son ricas en sustancias benéficas como las siguientes:
• Ácido clorogénico, potasio, selenio, flavonoides, isoflavonas, antioxidantes.
Beneficios generales de los vegetales blancos: potentes antioxidantes, combaten infecciones, depuran y refuerzan las defensas generales en todo el cuerpo, fomentan la producción de enzimas protectoras, evitan envejecimiento y combaten problemas circulatorios y de la piel, y son excelentes para combatir infecciones y fiebres. Protegen contra el cáncer, estimulan producción de glóbulos blancos y son poderoso antibacteriales, antimicóticos y antinflamatorios.
VEGETALES BLANCOS: ajo, cebolla blanca, champiñones y setas, espárragos, coliflor, guanábana, patata, nabos, col blanca, lichi, melón valenciano, pitahaya, rábanos, uva blanca, etc.
FRUTAS Y VEGETALES MORADOS, AZULES O ÍNDIGOS:
Estas frutas son ricas en sustancias benéficas como las siguientes:
• Niacina, potasio, vitamina C, ácido fenólico, flavonoides, antioxidantes, betacianina.
Beneficios generales de los vegetales azules o violetas: protege de la oxidación a vitaminas,

enzimas y hormonas, mantienen el equilibrio de la presión arterial, favorecen la acción de enzimas reparadoras, estimulan la producción de glóbulos blancos, bloquena la formación de carcinógenos.
VEGETALES VIOLETAS; AZULES E INDIGOS: cebolla morada, arándanos, remolacha, algunas bayas, berenjena, uvas moradas, ciruelas negras, col morada, higos, zarzamoras, etc.







ingredientes= sandía, espirulina, agua. Todo bién batido.

ingredientes= garbanzos cocidos, pasas, almendras, cebolla, ajo, aceite de oliva, sal marina, curry.

ingredientes= hoja verde, guacamole (aguacate, tomate, cebolla, limón, sal marina)

MENU-66 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- BATIDO DE LECHE DE COCO Y PIÑA CON MACA.
-MEDIA MAÑANA- 5 COQUITOS DEL BRASIL + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE ESPINACAS CON PERA. VERDURAS Y PATATA AL VAPOR CON MAYONESA DE CURCUMA.
-MERIENDA- 3 RODAJAS DE SANDIA.
-CENA- CARPACCIO DE CALABACIN CRUDO CON HUMMUS.

VIDEO PONENCIA DE ANTONIO ORTEGA EN EL CONGRESO DE ALIMENTACION CONSCIENTE 2.012http://youtu.be/W7KWOuB1bo8







ingredientes= leche de coco, piña, maca, agua. Todo bién batido

ingredientes= verduras al vapor(brócoli, zanahoria, champiñones, espárragos verdes, patata) salsa (leche de almendras, limón, salmarina, aceite de oliva, cúrcuma)

ingredientes= calabacín crudo laminado con mandolina, hummus (garbanzos, puré de sésamo, limón, aceite de oliva, ajo, sal marina) pimentón.

MENU-67 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

(MENU ESPECIAL AMANTES DEL DULCE)

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- FRESAS CON NATA RAW.
-MEDIA MAÑANA- 1 VASO DE LECHE DE CHUFAS CON PANELA + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- ENSALADA DE ESCAROLA Y ARANDANOS. ARROZ CON DATILES Y AJITOS DORADOS AL JENGIBRE.
-MERIENDA- 2 MANGOS.
-CENA- CHERRYS CON AGUACATE. RAW BANANA SPLIT. 1 COPITA DE CAVA BRUT NATURE O CHAMPAGNE. Y DESPUES DE CENAR: SABADO-SABADETE... ♥♥

MIS ENDULZANTES FAVORITOS.
Estos son los endulzantes que suelo usar en los platos que lo requieren:
-dátiles
-jarabe de dátiles
-panela
-azúcar de coco
-sirope de ágave
-sirope de yacón
-jarabe de uvas pasas
-jarabe de ciruelas pasas
-estevia



ingredientes= fresas, nata raw (macadamias, manteca de coco, sirope de ágave)



ingredientes= arroz hervido, ajitos dorados y dátiles, jengibre, sal marina.



ingredientes= plátanos, melocotones, helado de chocolate, heladode pistacho, nata raw, sirope de cerezas, nibs de cacao, almendrita picada.

MENU-68 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- BATIDO DE PAPAYA CON LECHE DE SESAMO.
-MEDIA MAÑANA- 2 PLATANOS + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- GAZPACHO. ENSALADA DE JUDIAS PINTAS CON GERMINADOS DE ALFALFA.

-MERIENDA- 1/2 PIÑA.
-CENA- ESPAGUETIS DE CALABACIN CRUDO CON SALSA DE 5 SEMILLAS.

LAS SEMILLAS DE SESAMO, MARAVILLA NUTRICIONAL.
Las semillas de sésamo contienen una amplia variedad de principios nutritivos de alto valor biológico. Tienen un 52% de lípidos, de lo cuales el 80% son ácidos grasos insaturados, principalmente omegas 6 y 9, lo cual les confiere una gran eficacia en la regulación del nivel de colesterol en sangre. Entre estos lípidos se encuentra la lecitina, grasa fosforada que desempeña una importante función en el organismo: es componente esencial del tejido nervioso, se encuentra en la sangre, el semen, la bilis e interviene en la función de las glándulas sexuales. La lecitina es un poderoso emulsionante que facilita la disolución de las grasas en medio acuoso, previniendo el agotamiento nervioso y cerebral. En la sangre mantiene disuelto el colesterol, evitando así su depósito en las paredes arteriales (arteriosclerosis). El sésamo es el vegetal más rico en lecitina.
El sésamo tiene un 20% de proteínas, de alto valor biológico, formadas por 15 aminoácidos distintos con una elevada proporción de metionina (uno de los 8 aminoácidos esenciales). Su valor proteico se potencia cuando se lo combina con legumbres y cereales. Un ejemplo de esto es el hummus de Medio Oriente, una pasta de sésamo y garbanzo; o el arroz con gomasio de los orientales.
A nivel de vitaminas, el sésamo posee dos del complejo B (B1 o tiamina y B2 o riboflavina), en cantidad mucho más elevada que cualquier otra semilla oleaginosa. También aporta buena cantidad de vitamina E (tocoferol), que es antioxidante y responsable de los siguientes procesos orgánicos: retardar el envejecimiento, reducir la tasa de colesterol, eliminar los metales tóxicos, mantener el tono muscular y nervioso, la fertilidad, la virilidad y el índice de coagulación. Además el sésamo posee vitaminas B3, B5, B6, K, ácido fólico, biotina, inositol y colina.
En minerales es donde el sésamo se destaca, sobre todo por su alto contenido de calcio biodisponible, cuyo tenor es superior a cualquier alimento (ciertas variedades superan los 1.100mg, contra los 120mg de la leche). Pero la relevancia del sésamo respecto a los lácteos, es que también esta bien dotado de los minerales necesarios para que ese contenido de calcio pueda ser fácilmente asimilado por el organismo; nos referimos al magnesio, el fósforo, el silicio, el cinc, el cobre y el boro. Además el sésamo posee la mayoría de los demás nutrientes sinérgicos al calcio: ácidos grasos esenciales, vitaminas y aminoácidos. También posee cantidades importantes de potasio, hierro (10,4 mg contra 7,9 mg del "afamado" hígado), selenio, yodo y cromo.
Otros componentes interesantes del sésamo son sus antioxidantes, pertenecientes a la familia de los lignanos. Entre ellos: sesamin, sesamolin, sesamol, sesaminol, sesamolinol y pinoresinol. Estos compuestos fenólicos aportan estabilidad a los acidos grasos presente en la semilla, razón por la cual el aceite de sésamo, aún siendo poliinsaturado, es muy utilizado en la cocina oriental. Pero más allá de esto, los antioxidantes del sésamo han demostrado producir los siguientes efectos: retardan el envejecimiento celular, prolongando la vida útil de las células; actúan contra hongos y bacterias; inhiben el desarrollo de células cancerígenas; poseen acción antiparasitaria; eliminan radicales libres, interrumpiendo procesos de oxidación celular; se potencian con la vitamina E (alfa tocoferol) presente en la semilla, mejorando su absorción en el organismo y, en consecuencia, su acción antioxidante.
Completa la riquísima composición del sésamo, su excelente calidad de fibra. Además de la fibra insoluble, están los mucílagos presentes en la semilla, los cuales le confieren una suave acción laxante y un importante efecto protector de la flora intestinal.
PROPIEDADES TERAPEUTICAS

En síntesis podemos concluir que se trata de un alimento de gran calidad, alcalinizante de la sangre, energético, mineralizante, reconstituyente muscular y nervioso, potenciador de la

memoria y las facultades intelectuales, protector circulatorio y laxante. Indicado en estados carenciales como osteoporosis, debilidad ósea, pérdida del cabello, caries, encogimiento de las encías y debilidad pulmonar.
El sésamo es útil frente a problemas nerviosos: agotamiento, estrés, pérdida de memoria, depresión, irritabilidad, insomnio. Es un excelente complemento nutritivo para personas sometidas a gran actividad mental o intelectual. También ayuda a soportar exigencias físicas: prácticas deportivas, embarazo, lactancia o períodos de convalecencia. Como sumatoria de estas virtudes se explican sus tradicionalmente reconocidas características afrodisíacas, pues ayuda a mantener la capacidad sexual.
Otro campo terapéutico del este magnífico complemento nutritivo es el de los problemas circulatorios. Su capacidad de disminuir el colesterol en sangre lo hace indicado en arteriosclerosis, prevención de infarto de miocardio y de trombosis arterial. También es útil en casos de hemorroides e irregularidades menstruales (amenorrea y dismenorrea). En otro orden, los yoguis hindúes recomiendan una ingesta diaria de 25 gramos a fin de generar tejidos sutiles en el organismo.



ingredientes= 300grs de papaya+250ml de leche de sésamo+10grs de panela. Todo bién batido.



ingredientes= judías pintas cocidas, hoja verde, germinados de alfalfa, sarraceno, calabacín, cherrys, aceite de oliva, limón, salmarina.



ingredientes= calabacín crudo espiralizado, salsa de semillas (sésamo, lino, calabaza, girasol, gojis, aceite de oliva, limón, sal marina, pimentón)

MENU-69 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

(MENU ESPECIAL "BAJAR DE PESO SIN DEJAR DE COMER")

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- 2 VASOS DE LICUADO DE APIO, ZANAHORIA, Y MANZANA + SUPLEMENTO DIETETICO DE CROMO DE HERBOLARIO.
-MEDIA MAÑANA- BATIDO DE PIÑA CON ESPIRULINA O HIERBA DE CEBADA O DE TRIGO + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- 1 VASO DE GAZPACHO. ENSALADA DE ALGAS. CHAMPIÑONES CON MENESTRA DE VERDURAS.
-MERIENDA- GELATINA DE SANDIA CON CHIA.
-CENA- ENSALADA DE TOMATE, PEPINO, CEBOLLA, Y SARRACENO.
EJERCICIO- 30-60 MINUTOS DIARIOS DE CORRER SUAVE, BAILAR, PATINAR, AEROBIC, SPINNING, NATACION, SENDERISMO.

BAJAR DE PESO COMIENDO. No hipoteques tu metabolismo!! Es la razón por la cual muchas personas no bajan de peso aunque hayan hecho una drástica reducción calórica. Hay personas

que se desesperan porque aunque coman a base de ensaladas con lechuga y sin aceite, apenas bajan ya de peso. Y esto es por los siguientes motivos:
-Pocos hidratos en su dieta.
-Poca proteína total en su dieta.
-Poca o ninguna grasa en su dieta.
-Carencia de de vitaminas y minerales.
-Restricción calórica severa.
-Poca o nula actividad física.
-Obsesión por pesarse y contar las calorias.
-Sensación contínua de sufrimiento por no comer algún alimento.
-Falta de secrección de la hormona del crecimiento por no dormir bién.
-Falta de yodo en su dieta (algas, agua de mar).
-Falta de cromo en su dieta.
Estas y algunas razones más hacen que el cuerpo MUY SABIAMENTE entre en un estado de alerta y ponga en marcha un proceso de ahorro calórico por tener sensación de desnutrición. Nuestro organismo intenta salvarnos de la hambruna y el sufrimiento y empieza a no quemar calorias apenas, y hace descender al mínimo la velocidad metabólica, algo así como si estuviésemos hibernando. Normalmente casi todos las personas con obesidad hacen o han hecho demasiadas dietas muy restrictivas y su metabolismo está "tocado". Hay que recuperar su normal funcionamiento y velocidad. También cuando hay demasiada carga emocional negativa por falta de comida, se pone en marcha el modo "ahorro" calórico.
Ya sabes, como dice el refrán " pan para hoy, hambre para mañana ". No subestimes la sabiduria e instinto de supervivencia de nuestro cuerpo, porque a la mínima se va a poner a la defensiva.



ingredientes= apio+ zanahoria+ manzana. Solo licuado, sin pulpa.



ingredientes= champiñones hervidos, judias verdes, guisantes, habas, zanahoria, coles de Bruselas, poco aceite de oliva, sal marina, pimentón.



ingredientes= tomate, pimientos rojos y verdes, cebolla, pepino, sarraceno, aceite de oliva, limón, sal marina, orégano.

MENU-70 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- NATILLAS RAW DE MANGO CON VIRUTAS DE CACAO.
-MEDIA MAÑANA- BATIDO DE SANDIA Y ESPIRULINA O CAÑAMO + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA-ENSALADA DE CALABACIN RALLADO. PURE DE PATATAS Y LOMBARDA.
-MERIENDA- 3 RODAJAS DE MELON.

-CENA- CARPACCIO DE PEPINO Y ZANAHORIA CON SALSA DE 5 SEMILLAS.

LAS ALGAS, FUERON NUESTRO PASADO, Y SERAN NUESTRO FUTURO.
Quien puede imaginar alimentar a 7.500 millones de seres humanos y a millones de animales que viven con nosotros en este planeta? La carne, es absolútamente inviable, el pescado se agota por momentos, el cereal es incompleto y su cultivo es devastador, con las frutas necesitariamos 3 planetas para cultivarlas, y mientras no sepamos o podamos alimentarnos de la luz solar, lo llevamos claro con la población mundial actual. Y cuando seamos 10.000 o 20.000 millones de humanos?? Una opción seria el canibalismo, pero sinceramente no me agrada mucho siquiera imaginarlo.
Tenemos que ser frios y serios y pensar en un alimento capaz de producirse de forma muy económica a gran escala y sin destruir los ecosistemas ni causar sufrimiento innecesario. Ya estuvieron aquí las algas, sin ellas ni siquiera tendríamos atmósfera, y con ellas se abre una esperanza clara y realista de futuro alimentario. Los aztecas en México ya lo sabían desde hace miles de años y las cultivaban y las comían. Hoy día los astronautas las llevan en sus largos viajes espaciales.
He aquí algunas de sus propiedades y benefícios:
- Refuerzan el sistema inmunológico
- Aportan nutrientes claves
- Estimulan el metabolismo y el sistema endocrino (glándulas)
- Reequilibran y remineralizan el organismo
- Estimulan el aparato circulatorio
- Limpian el sistema linfático
- Retardan el envejecimiento por su efecto antioxidante
- Coadyuvan en curas de adelgazamiento
- Protegen y lubrican las mucosas
- Regularizan la función intestinal
- Son antirreumáticas y anticancerígenas
- Bajan el azúcar y el colesterol
- Depuran y fluidifican la sangre
- Desintoxican el organismo

Por lo tanto son aconsejadas en caso de:
- Problemas del sistema linfático e inmunológico
- Tendencia a enfermedades infecciosas y virales
- Constitución débil ó asténica
- Fatiga psicofísica y estrés
- Tumores en general
- Tratamientos radiológicos y quimioterápicos
- Anemia y convalecencias
- Falta de apetito
- Diabetes
- Estreñimiento
- Toxemia y estados de acidosis
- Hipotiroidismo
- Tendencia a alergias
- Inconvenientes cardiovasculares: presión, esclerosis, sangre espesa
- Desorden en el colesterol sanguíneo
- Períodos críticos: pubertad, crecimiento, embarazo, menopausia
- Padecimientos osteoarticulares: gota, reuma, artrosis, artritis
- Problemas gástricos: úlcera, gastritis, reflujos ácidos

- Obesidad y celulitis
- Necesidad de calcificación: fracturas, osteoporosis
- Prácticas deportivas y atléticas
- Contaminación ambiental, química o radioactiva



ingredientes= mango, agua, virutas de cacao raw, virutas de almendra.



ingredientes= 2 patatas cocidas grandes+1/4 de lombarda pequeña+agua+aceite de oliva+sal marina+pimienta+nuez moscada+germinados+cebolla seca.



ingredientes= pepinos y zanahorias laminados con una mandolina o cuchilla, salsa de semillas (sésamo, lino, girasol, calabaza, goji, aceite de oliva, sal marina).

MENU-71 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- GREEN SMOOTHIE DE MELON Y ESCAROLA CON ESPIRULINA.
-MEDIA MAÑANA- 5 NUECES O 10 ALMENDRAS + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- RUCULA CON PIÑA. LENTEJAS CON TOMATE Y PIPAS DE CALABAZA.
-MERIENDA- 1 VASO DE LECHE DE CHUFAS.
-CENA- ENSALADA DE COL Y AGUACATE CON PASAS Y SESAMO.

LA LECHE DE CHUFAS U HORCHATA ES UN TESORO NUTRICIONAL AUN POR DESCUBRIR. La horchata de chufa, en valenciano, orxata de xufa, es una bebida que se elabora con unos pequeños tubérculos subterráneos, de la planta juncia avellanada, denominados chufas, que son machacados y exprimidos, y a los que se les añade solamente agua y azúcar, por lo que resulta una bebida totalmente natural, muy utilizada por vegetarianos y veganos.

Se cultiva en dieciséis pueblos de la comarca valenciana de L'Norta Nord, ya que sus tierras reúnen las características idóneas para esta planta, lo que la convierte en la única zona de Europa donde se cultiva este tubérculo. Por tanto, es una bebida típica valenciana, aunque expandida a toda España y parte del mundo.

Los vegetarianos y la horchata de chufa

Para los vegetarianos y veganos, sobre todo estos últimos que no consumen ningún tipo de lácteo ni derivado, la horchata de chufa es una alternativa perfecta a la leche, ya que es una bebida exclusivamente vegetal, que además nutre y beneficia dentro de una dieta estrictamente

vegana.

Además, es una fuente de aminoácidos esenciales, llamados así porque son vitales y no pueden sintetizarse por el organismo. La horchata de chufa es, por tanto, la solución ideal para los veganos que no ingieren huevos, quesos y carnes, alimentos que son fuente de la mayoría de ellos.

La horchata de chufa: mucho más que una bebida refrescante

A pesar que el Código Alimentario Español la incluye en el grupo de bebidas refrescantes, a diferencia de estas, la horchata de chufa contiene, además de agua, proteínas, hidratos de carbono, grasas, sales minerales y vitaminas.

Todo esto la convierte en una bebida nutricional, equilibrada e idónea para el ser humano, recomendada por especialistas del aparato digestivo y otros médicos para ayudar en la prevención y mejoría de muchas dolencias.

A este respecto el Profesor Titular de Patología y Clínicas Médicas, y Jefe del Servicio de Digestivo del Hospital Arnau de Vilanova en Valencia, España, Miguel Bixquert Jiménez, dice "… la horchata de chufa, reputada clásicamente como una bebida refrescante natural, sana y energética, con propiedades digestivas beneficiosas y saludables, señaladas empíricamente desde hace cientos de años… es nutriente porque contiene carbohidratos, lípidos, proteínas, diversos minerales y vitaminas, pero no contiene colesterol".

Asimismo, el desaparecido profesor de Botánica en la Facultad de Farmacia de la Universidad Autónoma de Barcelona, Según Pio Font Quer, dice en su libro Plantas Medicinales: el Dioscórides Renovado, que la horchata de chufa es "calefacciente y desecante, expele las flatulencias, fortifica las entrañas, alivia los cólicos, provoca la orina y el menstruo, aprovecha para la hidropesía reciente, se reputa por cefálica y es buena para los vértigos y aturdimientos de cabeza. Se usa algunas veces en enjuagues o colutorios para las úlceras de la boca y encías".

Y así, se podría ir enumerando un gran número de médicos y terapeutas, que a lo largo de la historia han declarado la infinidad de propiedades beneficiosas de esta bebida.

Usos de la horchata de chufa

A pesar de que tradicionalmente se degusta fría en época estival y como bebida refrescante, su uso es extensivo al resto del año, ya que puede utilizarse como alternativa, más saludable, a la leche de vaca, en desayunos o meriendas invernales.

También en sustitución a la leche de soja, almendras o avena, y como estas, se puede tomar caliente, añadir malta, café, cacao o cualquier otro ingrediente, en definitiva darle el mismo uso que se daría a cualquier tipo de leche.

Además, con la horchata de chufa se pueden elaborar muchos platos dulces y salados, veganos o tradicionales.

Propiedades e indicaciones de la horchata de chufa

Como señala el doctor Bixquert, la horchata de chufa es la bebida refrescante por excelencia,

con altas propiedades nutricionales, condiciones anti arterioscleróticas y reductora del riesgo de ciertos cánceres.

"…Además es natural… Su uso debería aconsejarse y fomentarse mucho más de lo que habitualmente se hace y adicionalmente recuperaríamos un aspecto nutricional tradicional beneficioso…"

Pero el doctor Bixquert no es el único, diversos estudios médicos e investigaciones han concluido que posee muchas propiedades cardiovasculares y digestivas, entre otras.

Indicado en casos de:

Hipertensión: ya que es un alimento bajo en sodio.
Colesterol elevado y triglicéridos: por su alto contenido de ácido oleico.
Problemas digestivos: debido a su poder antidiarreico, por su contenido en almidón. Su función de facilitar la digestión y evitar la aparición de gases, por su contenido enzimático.
Retención de líquidos: por su acción diurética, debido a su alto contenido en agua y escaso en sodio.
En casos de debilidad: por sus propiedades nutritivas.

Su uso está permitido a los celiacos, por carecer de gluten, y, si no le añadimos sacarosa, también es ideal para los diabéticos, por su alto contenido en arginina, que tiene propiedades insulinógenas.

Clases de horchata disponibles en el mercado

Además de poder consumir directamente la chufa, como fruto seco, la bebida obtenida a partir de este tubérculo machacado, es decir, la horchata, tiene diferentes formas para su consumo en el mercado:

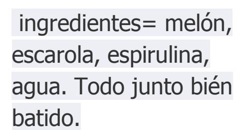
Natural: esta es la bebida en la que solamente se emplea en su utilización chufa, agua y endulzante, y no se le expone a ningún tratamiento posterior. Se suele consumir líquida o granizada.
Natural pasteurizada: es la misma que la anterior pero sometida a un tratamiento de pasteurización por debajo de 72ºC, pero sin adición de aditivos ni coadyuvantes tecnológicos.
Esterilizada: aquí la horchata sufre un proceso tecnológico para transformar o suprimir su contenido en almidón y se somete, posteriormente de su envasado, a un tratamiento térmico para eliminar los posibles microorganismos y la inactividad de sus formas de resistencia.
UHT: muy parecido al anterior, pero su proceso será mediante un tratamiento térmico UHT.

Por tanto, beber horchata no se limita al hecho de paliar la sed con una bebida de agradable sabor. Con su consumo, se está aportando al organismo una serie de componentes beneficiosos y saludables. Muy recomendada para niños, ancianos y embarazadas. Además perfectamente compatible con una dieta estrictamente vegana, celiaca, e incluso, sin sacarosa, óptima para los diabéticos.









ingredientes= melón, escarola, espirulina, agua. Todo junto bién batido.

ingredientes= lentejas cocidas, tomate, patata, zanahoria, pipas de calabaza, cebolla, ajo, poco aceite de oliva, sal marina.

ingredientes= col repollo rallado, aguacate, pasas, sésamo, poco aceite de oliva, limón, sal marina.

MENU-72 TIPO "DIETA RAW VEGAN 70/30

-AL LEVANTARSE- 1 VASO DE AGUA DE MEZCLA EN PROPORCION 2/5 CON AGUA DE MAR Y AGUA FILTRADA + EL ZUMO DE 1/2 LIMON.
-DESAYUNO- BATIDO DE LECHE DE ALMENDRAS CON MELON.
-MEDIA MAÑANA- 2 PLATANOS + VITAMINA B12 UNA VEZ/SEMANA.
-COMIDA- GAZPACHO DE CEREZAS. TEMPLADA DE PASTA DE ARROZ Y ALGA DULSE AL ENELDO.
-MERIENDA- GELATINA DE NARANJA CON CHIA.
-CENA- ENSALADA DE CEBOLLA ROJA Y AGUACATE CON SEMILLAS DE AMAPOLA.

VIDEO DEL CONGRESO CIENCIA Y ESPIRITU DE SEVILLA CON ANTONIO ORTEGA HABLANDO SOBRE EL MOVIMIENTO RAW VEGAN. http://youtu.be/niIlFUrpJxQ







ingredientes= melón, leche de almendras. Todo bién batido.

ingredientes= macarrones de arroz, alga dulse, poco aceite de oliva, sal marina, eneldo.

ingredientes= hoja verde, cebolla roja, aguacate, germinados de alfalfa, poco aceite de oliva, limón, sal marina, semillas de amapola

INDICE DE CITAS, CONSEJOS, VIDEOS.....